PRT

# MANUAL DO UTILIZADOR

Computador
Outdoor Polar

AXN300™

17925351.00 PRT B

## BOTõES

**Caro cliente,**
Parabéns por ter adquirido um Computador Outdoor Polar!
Este produto foi especialmente concebido para os que gostam de actividades ao ar livre.

O seu Computador Outdoor Polar vai permitir-lhe tirar o máximo partido das actividades ao ar livre.

Leia atentamente este manual para se familiarizar com o Computador Outdoor e experimente as suas potencialidades antes de o utilizar em desportos ao ar livre. Este manual contém as informações necessárias para a utilização e manutenção do Computador Outdoor. O mapa de funções existente na contra capa é um guia rápido das funções versáteis do seu Computador Outdoor Polar. Destaque-o e guarde-o consigo. Visite o site www.polar.fi para obter mais informações sobre o suporte de produtos e o site www.PolarOutdoorGuide.com para transferir um diário e programa de exercícios personalizados.

A Polar deseja-lhe muitas e agradáveis aventuras ao ar livre.
Teste os seus limites com a Polar!

# GUIA RÁPIDO DOS MODELOS AXN300

**Símbolos dos botões:**

**Start:** Prima o botão **Start.**

**Up ▲:** Prima o botão **▲ Para cima.**

**Stop:** Prima o botão **Stop** sem libertar, para voltar ao ponto de partida (modo principal Time) a partir de qualquer modo.

Menu
WATCH SET
▲
FILES
▲
SETTINGS
▲
STOPWATCH
▲
COUNTDOWN
▲
CONNECT
**Stop**

Activate:
ALTI/BARO
▲
Altitude
SCALE
▲
Altitude
CALIBRATION
**Stop**

Activate:
BARO/ALTI
▲
Barometer
CALIBRATION
**Stop**

Fitness
TEST
**Stop**

Action:
REC ON
**Stop**

## COMPONENTES DO COMPUTADOR OUTDOOR POLAR

AXN300

**Unidade de Pulso**
A unidade de pulso permite monitorizar as suas actividades ao ar livre e as condições atmosféricas.

**Transmissor Codificado Polar T31 Coded™**
O transmissor detecta e transmite a frequência cardíaca à unidade de pulso. Utilize o transmissor ou meça a frequência cardíaca durante a actividade ao ar livre ou durante o teste de fitness.

Os eléctrodos encontram-se na parte posterior da tira elástica do transmissor. São eles que detectam permanentemente a frequência cardíaca e que a transmitem à unidade de pulso.

**Tira Elástica**
A tira elástica prende o transmissor à volta do tórax.

**Manual do Utilizador com Guia Rápido**
Este manual do utilizador tem todas as informações necessárias à utilização do Computador Outdoor. Para uma consulta rápida, leve consigo o mapa de funções incluído no guia rápido quando efectuar actividades ao ar livre.

**Informações sobre Assistência a Clientes, Registo e Garantia Internacional**
Se o Computador Outdoor Polar precisar de ser reparado envie-o juntamente com o cartão de Devolução para o Centro de Assistência Técnica Polar. Nas duas semanas seguintes à data da compra preencha e envie-nos pelo correio o Registo de Cliente, para nos ajudar a continuar a desenvolver produtos e serviços que satisfaçam as suas necessidades.
O consumidor/comprador original do produto recebe uma garantia Polar de dois anos. Guarde o Cartão de Garantia Internacional como prova de compra.

**Serviços Polar na Internet**
Os serviços na Internet, em www.PolarOutdoorGuide.com, oferecem-lhe um diário e programa de exercício personalizado. Além disso, em www.polar.fi. pode obter sugestões sobre produtos e suporte online.

# ÍNDICE


Guia rápido ..... 3
Computador Outdoor Polar ..... 4

**1. BOTÕES DA UNIDADE DE PULSO E RESPECTIVAS FUNÇÕES ..... 8**
1.1 UTILIZAR O COMPUTADOR OUTDOOR PELA PRIMEIRA VEZ ..... 9

**2. PRINCIPAIS FUNÇÕES DO COMPUTADOR OUTDOOR POLAR ..... 11**
2.1 MODO PRINCIPAL TIME (HORA) ..... 13
2.2 MODO PRINCIPAL ALTI (ALTÍMETRO) ..... 15
2.3 MODO PRINCIPAL BARO (BARÓMETRO) ..... 19
2.4 MODO PRINCIPAL TEST (TESTE) ..... 22
2.5 MODO PRINCIPAL ACTION (ACÇÃO) ..... 22

**3. MEDIR E GRAVAR COM O COMPUTADOR OUTDOOR ..... 25**
3.1 MODO SECUNDÁRIO ACTION ..... 25
3.1.1 Porque é que deve controlar a frequência cardíaca quando pratica desportos ao ar livre? ..... 25
3.1.2 Colocar o transmissor ..... 25
3.1.3 Gravar uma acção ***REC*** ..... 27
3.1.4 Funções que pode utilizar durante a gravação de acções ..... 29
3.1.5 Visualizar ficheiros durante a gravação de acções ..... 29
3.1.6 Parar ou efectuar uma pausa na gravação de acções ..... 30
3.2 MODO SECUNDÁRIO ALTI (ALTÍMETRO) ..... 31
3.2.1 Activar o altímetro ..... 31

3.2.2 Definir a escala do gráfico ... 32
3.2.3 Calibrar o altímetro ... 33
3.3 MODO SECUNDÁRIO BARO (BARÓMETRO) ... 35
3.3.1 Activar o barómetro ... 35
3.3.2 Calibrar o barómetro ... 36
3.4 MODO SECUNDÁRIO TEST ... 38
3.4.1 Efectuar o teste de Fitness Polar ... 38
3.4.2 OwnIndex - resultado do teste de Fitness ... 40
3.4.3 Interpretação do valor OwnIndex ... 41

**4. AJUSTAR DEFINIÇÕES, REVER FICHEIROS E UTILIZAR TEMPORIZADORES (MODO PRINCIPAL TIME) ... 42**
4.1 DEFINIÇÕES DO RELÓGIO ... 42
4.1.1 Definir os alarmes ... 43
4.1.2 Alterar a hora e definir a hora em dois fusos horários (Time Set) ... 44
4.1.3 Alterar a data ... 46
4.1.4 Definir lembretes ... 46
4.2 FICHEIROS ... 48
4.2.1 Registo automático (Auto Log) ... 48
4.2.2 Ficheiro de acção ... 50
Apagar ficheiros um a um ... 54
Apagar todos os ficheiros ... 55
4.2.3 Valores totais de um período ... 55
4.3 DEFINIÇÕES ... 60
4.3.1 Definir dados do utilizador ... 60

4.3.2 Definições gerais ... 65
Definir os limites da frequência cardíaca para o alarme da zona-alvo ... 65
Alterar Unidades ... 67
Definir a velocidade vertical ... 68
Activar/desactivar a introdução ... 70
Activar/desactivar o som ... 71
4.4 CRONÓMETRO ... 72
4.5 TEMPORIZADOR DE CONTAGEM DECRESCENTE ... 73
4.6 TRANSFERIR DEFINIÇÕES DO PC COM A FERRAMENTA POLAR UPLINK ... 75

**5. CUIDADOS E MANUTENÇÃO ... 76**

**6. FUNCIONAMENTO SEGURO DO COMPUTADOR OUTDOOR ... 79**

**7. PERGUNTAS MAIS FREQUENTES ... 80**

**8. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS ... 81**

**9. GARANTIA LIMITADA INTERNACIONAL POLAR ... 82**

**10. TERMO DE RESPONSABILIDADE DA POLAR ... 83**

**11. ÍNDICE REMISSIVO ... 84**

# 1. BOTÕES DA UNIDADE DE PULSO E RESPECTIVAS FUNÇÕES

Os símbolos dos botões do Computador Outdoor estão impressos na estrutura da unidade de pulso.
Os nomes dos modos principais estão impressos no caixilho do visor.

**Botão Light (Luz)**

- Acender a luz de retroiluminação em todos os modos.
- Activar ou desactivar o Bloqueio de Funções (prima pelo menos durante 1 segundo). O Bloqueio de Funções impede a activação de funções se premir os botões acidentalmente.

**Botão Stop (Parar)**

- Interromper, fazer uma pausa ou cancelar uma função.
- Sair de um menu e passar ao nível anterior.
- Voltar ao modo Time, a partir de qualquer modo (prima pelo menos durante 1 segundo).

**Botão ▲ Para cima**

- Entrar no modo ou nível de menu seguinte.
- Aumentar o valor seleccionado.
- Para activar ou desactivar os sons durante a gravação de uma acção (prima pelo menos 1 segundo).

**Botão Start (Iniciar)**

- Iniciar, activar ou aceitar uma função.
- Entrar no modo ou menu exibido no visor e passar a um nível de menu inferior.
- Visualizar o resumo do ficheiro de Acção durante a gravação (prima pelo menos durante 1 segundo).

**Botão ▼ Para baixo**

- Passar ao modo ou nível de menu anterior.
- Diminuir o valor seleccionado.

***Nota:***

*Existem várias maneiras de premir os botões para executar as diferentes operações:*

- ***Premir e libertar:*** *prima o botão e liberte.*
- ***Premir sem libertar:*** *prima o botão sem libertar (durante pelo menos 1 segundo). Prima durante mais tempo para aceder aos atalhos (descritos nos modos principais).*

## 1.1 UTILIZAR O COMPUTADOR OUTDOOR PELA PRIMEIRA VEZ

Introduza as suas definições no modo Definições Básicas (hora, data, unidades e valores pessoais) quando utilizar o Computador Outdoor pela primeira vez. Também é possível efectuar definições utilizando a ferramenta Polar UpLink, que pode transferir gratuitamente do site www.polar.fi. Para obter mais informações, consulte a página 75.

**Entrar no modo Definições Básicas (Basic SETTINGS)**
Só é necessário activar a unidade de pulso uma vez, antes de introduzir definições pela primeira vez. Depois de activada, a unidade de pulso não pode ser desligada.

Active a unidade de pulso premindo o botão **Start**. O visor apresenta números e textos.

1. Prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Basic SETTINGS.**

2. Prima o botão **Start** e siga os seguintes passos:

| O visor apresenta a seguinte indicação: | Prima o botão ▲ Para cima / ▼ Para baixo para definir o parâmetro intermitente | Prima o botão Start para aceitar |
|---|---|---|
| 3. **Time** (Hora): | | |
| • Seleccione 12h/24h (modo hora) | ▲ **Para cima** / ▼ **Para baixo** | **Start** |
| • Seleccione AM/PM (AM/PM, se seleccionou 12h) | ▲ **Para cima** / ▼ **Para baixo** | **Start** |
| • Defina a hora | ▲ **Para cima** / ▼ **Para baixo** | **Start** |
| • Defina os minutos (Min) | ▲ **Para cima** / ▼ **Para baixo** | **Start** |
| 4. **Date** (Data): | | |
| • DD (Defina o dia) ou MM (Defina o mês: se tiver seleccionado 12h) | ▲ **Para cima** / ▼ **Para baixo** | **Start** |
| • MM (Defina o mês) ou DD (Defina o dia: se tiver seleccionado 12h) | ▲ **Para cima** / ▼ **Para baixo** | **Start** |
| • YY (Defina o ano)) | ▲ **Para cima** / ▼ **Para baixo** | **Start** |

***Nota:***

- *Se premir o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** sem libertar quando estiver a seleccionar um valor, os números passam mais depressa no visor.*
- *Depois de substituir a pilha ou reiniciar a unidade de pulso só precisa de acertar a data e a hora no modo Definições Básicas. Pode ignorar as outras definições básicas premindo o botão **Stop** sem libertar.*

| O visor apresenta a seguinte indicação: | Prima o botão ▲ Para cima / ▼ Para baixo para definir o parâmetro intermitente | Prima o botão Start para aceitar |
|---|---|---|
| 5. **Units** (Unidades):<br>• 1 (M/HPA/°C) ou 2 (FT/INHG/°F) | **▲ Para cima / ▼ Para baixo** | **Start** |
| 6. **Weight** (Peso):<br>• Seleccione KILOGRAM (quilogramas) ou POUNDS (libras)<br><br>***Nota:*** *Mesmo que seleccione as unidades erradas, pode alterá-las premindo o botão* ***Light*** *sem libertar.* | **▲ Para cima / ▼ Para baixo** | **Start** |
| 7. **Height** (Altura):<br>• Seleccione CM ou FT<br>• Seleccione INCH (polegadas, se optou por Units 2) | **▲ Para cima / ▼ Para baixo**<br>**▲ Para cima / ▼ Para baixo** | **Start**<br>**Start** |
| 8. **Birthday** (Data de nascimento):<br>• DD (Seleccione o dia)<br>• MM (Seleccione o mês)<br>• YY (Seleccione o ano) | **▲ Para cima / ▼ Para baixo**<br>**▲ Para cima / ▼ Para baixo**<br>**▲ Para cima / ▼ Para baixo** | **Start**<br>**Start**<br>**Start** |
| 9. **Sex** (Sexo):<br>• Seleccione MALE/FEMALE (masculino ou feminino) | **▲ Para cima / ▼ Para baixo** | **Start** |

- É exibida a mensagem **Settings OK?** (Definições CORRECTAS?). Para alterar as suas definições, prima o botão **Stop** até voltar ao modo definições apropriado.
- Para aceitar as definições, prima o botão **Start**. As Definições Básicas ficam concluídas e o visor passa automaticamente o modo principal Time.

# 2. PRINCIPAIS FUNÇÕES DO COMPUTADOR OUTDOOR POLAR

O Computador Outdoor Polar tem cinco modos principais:
- Time (modo inicial)
- Alti (altímetro)
- Baro (barómetro)
- Test (teste Fitness)
- Action (registo da actividade)

Esta secção explica como utilizar os diversos modos. A parte do mapa de funções do Guia Rápido explica como utilizar os modos principais e secundários – consulte-o sempre que necessário!

Para percorrer os modos principais, utilize o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo**. Também pode seleccionar os modos principais (Time, Alti, Baro, Action) utilizando a função **HeartTouch**, quando não puder premir os botões (por exemplo, se estiver a usar luvas). A função HeartTouch só funciona se estiver a usar um transmissor com os eléctrodos humedecidos.
Active a função HeartTouch aproximando a unidade de pulso do logótipo Polar existente no transmissor

***Nota:***
- *Se a sua frequência cardíaca não for detectada e visualizar - - na linha de baixo (no modo principal Alti, Action ou Time), não será possível percorrer os modos principais. Em vez disso, a unidade de pulso tenta detectar a sua frequência cardíaca.*
- *Utilize a ferramenta Polar UpLink para fazer a função HeartTouch acender a luz de retroiluminação sem ter de percorrer os modos principais. Para obter mais informações, consulte a página 75.*

**Indicadores dos níveis dos modos**

Para percorrer os modos secundários utilize o botão **Start** nos modos principais Time, Alti e Baro.

Ao percorrer os modos secundários o símbolo exibido no visor indica o nível do modo em que se encontra. Na figura, a unidade de pulso está no primeiro nível do modo principal Time.

Ao percorrer os modos ou menus, o indicador do nível do modo intermitente indica o modo ou menu em que se encontra. Na figura, o símbolo da parte mais inferior está intermitente, o que significa que a definição do relógio (**WATCH SET**) é o primeiro dos seis menus do modo principal Time.

## 2.1 MODO PRINCIPAL TIME (HORA)

Utilize o modo principal Time como relógio em virtude deste incluir a data, os alarmes e os lembretes. O modo principal Time é o modo inicial ao qual pode regressar a partir de qualquer modo ou menu, se premir o botão **Stop** sem libertar.

Os modos secundários Time permitem introduzir as definições gerais do relógio e do utilizador. Nestes submodos também pode utilizar o cronómetro e os temporizadores de contagem decrescente, visualizar ficheiros de memória e ligar a unidade de pulso a um PC. Para obter mais informações, consulte a página 42.

**Alterar as informações da linha de cima**

Para alterar as informações da linha de cima prima o botão ▲ **Para cima** sem libertar:

**1. Dia da semana e data**

Prima sem libertar

O símbolo em movimento indica os segundos.

**2. Imagem que pode transferir de um PC**

Prima sem libertar

*Para personalizar a sua unidade de pulso crie e transfira uma imagem ou texto a partir do PC. Para obter mais informações, consulte a página 75.*

**3. Texto que pode transferir de um PC**

**Alterar o fuso horário**

Para alternar entre Time 1 e 2 (hora em dois fusos horários diferentes), prima o botão ▼ **Para baixo** sem libertar:

**1. Time 1**

Prima sem libertar

**2. Time 2**

A indicação Time 2 é exibida durante alguns segundos.

Para mais informações sobre a definição da hora em dois fusos horários, consulte a página 44.

***Nota:***

- *AM/PM indica que está a utilizar o modo 12h. Para alterar as definições da hora, consulte a página 44.*
- *Se o símbolo ◄ do nível do modo estiver intermitente, está a funcionar o cronómetro ou o temporizador de contagem decrescente. Para obter mais informações, consulte a página 72.*
- *Ao gravar uma Acção, se estiver a usar o transmissor, também pode visualizar a sua frequência cardíaca no modo principal Time. Para obter mais informações, consulte a página 27.*

## 2.2 MODO PRINCIPAL ALTI (ALTÍMETRO)

Utilize o modo principal Alti para verificar a altitude a que se encontra quando está em movimento.

No modo principal Time, prima o botão ▲ **Para cima** para entrar no modo principal Alti.
O modo principal Alti inclui as seguintes informações:

O símbolo do altímetro só é exibido se o altímetro estiver activado. Para activar o altímetro, consulte a página 31.

Gráfico da altitude.
Último ponto actualizado.

Altitude actual.
2800 m equivale a 9186 pés

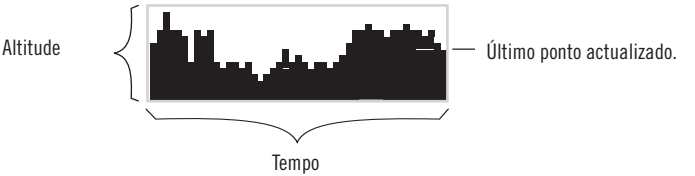
Se estiver a usar o transmissor, o símbolo da frequência cardíaca ♥ é exibido no visor juntamente com a sua frequência cardíaca.

***Nota:***

- *Se o altímetro não estiver a funcionar e o barómetro estiver activado, o gráfico da altitude apresenta uma linha recta, sendo exibida a última leitura da altitude.*
- *Se a frequência cardíaca não for exibida, e o visor apresentar - - a detecção da frequência cardíaca foi interrompida. Aproxime a unidade de pulso do logótipo Polar existente no transmissor para voltar a detectar a frequência cardíaca. Em alternativa, prima o botão ▼ **Para baixo** sem libertar para alterar as informações exibidas na linha de baixo.*

**Gráfico da altitude**

O gráfico indica que a altitude variou.




**Altitude**

- A escala utilizada no gráfico para representar a altitude depende das definições efectuadas. Para obter mais informações, consulte a página 32.

**Hora**

- O gráfico é actualizado de 15 em 15 minutos quando não estiver a gravar acções. O gráfico representa as últimas 11 horas e 45 minutos.
- Se estiver a gravar acções (a indicação ***REC*** é exibida no visor), o gráfico é actualizado de 15 em 15 segundos. Todo o gráfico representa os últimos 11 minutos e 45 segundos.

**Alterar as informações da linha de cima:**
Para alterar as informações da linha de cima prima o botão ▲ **Para cima** sem libertar:

**1. Gráfico da altitude**

Prima sem libertar

**2. Velocidade vertical durante a ascensão ou descida** (m / min ou ft / min)

**Alterar as informações da linha de baixo:**
Para alterar as informações da linha de baixo prima o botão ▼ **Para Baixo** sem libertar:

**1. Frequência cardíaca***

Prima sem libertar

**2. Consumo calórico** (kcal/h)*

Prima sem libertar

**3. Hora do dia**

**Para monitorizar a frequência cardíaca coloque o transmissor. Para monitorizar o consumo calórico coloque o transmissor e active a gravação de acções no modo principal Action. Para obter mais informações, consulte a página 22.*

1.

2.

**Exemplos de visualização do altímetro**

1. Para controlar o consumo energético em função do ritmo e da altitude atingidos durante a actividade, seleccione a velocidade vertical na ascensão ou na descida e o consumo calórico por hora.
   *2800 m equivale a 9186 pés*

2. Para controlar a reacção do seu organismo a mudanças de ritmo e de altitude, seleccione a velocidade vertical na ascensão ou na descida e a frequência cardíaca.

***Nota:***

- *Se tiver o transmissor colocado e estiver a gravar a actividade, a indicação da frequência cardíaca fica intermitente e a unidade de pulso emite um sinal de alarme se a sua frequência cardíaca não estiver dentro dos limites da zona-alvo predefinida. Pode activar ou desactivar o sinal de alarme da zona-alvo •)) no modo principal Action. Para obter mais informações, consulte a página 29.*
- *Também pode alterar as informações que são exibidos nas linhas de cima e de baixo, quando estiver a gravar a actividade.*

## 2.3 MODO PRINCIPAL BARO (BARÓMETRO)

Utilize o modo principal Baro para verificar a pressão ao nível do mar ou pressão barométrica absoluta e a temperatura.

Todas as alterações da pressão barométrica são interpretadas como alterações do estado do tempo. Pode interpretar o estado do tempo a partir das mudanças na pressão barométrica, desde que permaneça à mesma altitude.

No modo principal Time, prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** até entrar no modo principal Baro.
O modo principal Baro fornece as seguintes informações:

O símbolo do barómetro indica que o barómetro está activado. Para activar o barómetro, consulte a página 35.

Gráfico do barómetro. Utilize o gráfico com a leitura da pressão em relação ao nível do mar para analisar as alterações do estado do tempo.

Pressão ao nível do mar (hPa/inHg) = valor da pressão barométrica no local onde se encontra, em relação à pressão ao nível do mar.
1013 hPa equivale a 29,90 inHg.

Leitura da temperatura (°C/°F).
15 °C equivale a 59 °F.

***Nota:*** *Se o barómetro estiver inactivo e o altímetro activado, o gráfico será uma linha recta. A última leitura da pressão permanece no visor, mas a leitura da pressão absoluta é actualizada.*

**Gráfico do Barómetro**

O gráfico indica as mudanças de pressão ao nível do mar. Os valores da pressão variam de local para local, de estação para estação e com a altitude. Verifique as pressões médias locais e aprenda a interpretar o gráfico a partir das leituras locais.

**Pressão ao nível do mar:**
Todo o eixo equivale a 15 hPa ou 0,75 inHg.
Um pixel branco equivale a 1 hPa ou 0,05 inHg.

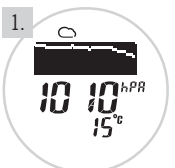
Último ponto actualizado.
O gráfico é actualizado de 15 em 15 minutos.

**Tempo:** últimas 11 horas e 45 minutos

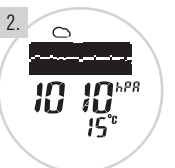
- Se a tendência for para aumentar, é provável que o estado do tempo melhore.
- Se a tendência for para diminuir, é provável que o estado do tempo piore. Quanto mais longa ou mais acentuada for a descida dos valores maior será a possibilidade de tempestade.

Exemplo: Resolveu acampar durante a noite e ligou o barómetro. De manhã, observando o gráfico, poderá interpretar a provável evolução do estado do tempo.

1.




2.




1. No exemplo 1, verificou-se uma diminuição da pressão.

2. No exemplo 2, a pressão manteve-se praticamente estável.

**Alterar as informações da linha de cima:**

Tal como acontece no modo principal Alti, pode seleccionar as informações que pretende visualizar. Para alterar as informações da linha de cima, prima o botão ▲ **Para cima** sem o libertar:

**1. Gráfico do barómetro**

Prima sem libertar

**2. Leitura da pressão absoluta** (hPa/inHg)

*A leitura da pressão absoluta é a pressão barométrica do local onde que se encontra.*
*1011 hPa equivale a 29,85 inHg.*

**Alterar as informações da linha de baixo:**

Para alterar as informações da linha de baixo, prima o botão ▼ **Para baixo** sem libertar:

**1. Temperatura** (°C/°F)

Prima sem libertar

**2. Hora do dia**

***Nota:***

- *Em virtude da temperatura do organismo afectar a leitura da temperatura ambiente, a melhor maneira de obter um valor exacto da temperatura é tirar a unidade de pulso durante pelo menos 10 minutos.*
- *Também pode alterar as informações da linha de cima e da linha de baixo enquanto estiver a gravar uma actividade.*

## 2.4 MODO PRINCIPAL TEST (TESTE)

No modo principal Test, pode fazer o teste de Fitness Polar para calcular o seu OwnIndex® (idêntico ao valor máximo de oxigénio consumido, $VO_{2max}$), utilizado para determinar a sua condição aeróbica. Para obter mais informações, consulte a página 38.

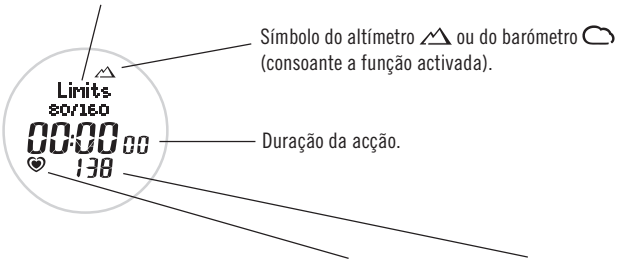
No modo principal Time, prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** até entrar no modo principal Test.

## 2.5 MODO PRINCIPAL ACTION (ACÇÃO)

Utilize o modo principal Action para registar a sua actividade física e as mudanças de altitude.
Quando começa a gravar a sua actividade existem várias informações que são gravadas num ficheiro Action, incluindo a duração da actividade, a velocidade vertical na ascensão ou na descida e a altitude. Se também quiser registar a sua frequência cardíaca e o consumo calórico, coloque o transmissor. Para obter mais informações sobre a utilização do transmissor, consulte a página 25.

No modo principal Time, prima o botão ▼ **Para baixo** para entrar no modo principal Action.
O modo principal Action disponibiliza as seguintes informações:

Limites predefinidos para a frequência cardíaca.




Se os batimentos cardíacos forem detectados, o símbolo do coração e a frequência cardíaca ficam intermitentes no visor.

Comece a gravar a acção premindo o botão **Start**. Para obter mais informações, consulte a página 27.

***Nota:*** *Para gravar as informações do altímetro num ficheiro Action, o altímetro tem de estar activado .*

**Alterar as informações da linha de baixo**

Para alterar as informações da linha de baixo, prima sem libertar o botão ▼ **Para baixo**:

1. **A sua frequêcia cardíaca actual** (batimentos por minuto)
2. **Consumo calórico actual** (kcal/h)*
3. **Consumo calórico durante a gravação de Acções** (kcal)*
4. **Frequência cardíaca actual em percentagem da frequência cardíaca máxima**

Prima sem libertar

Prima sem libertar

Prima sem libertar

**O consumo calórico é calculado depois de se iniciar a gravação.*

*Para saber mais sobre a utilização da frequência cardíaca em termos de % da sua frequência cardíaca máxima, consulte a página 65.*

***Nota:***

- *Também pode alterar as informações da linha de baixo enquanto estiver a gravar acções.*
- *A frequência cardíaca actual também é exibida nos modos principais Alti e Time, durante a gravação de acções,*
- *Se a frequência cardíaca não for exibida e o visor apresentar - - , a detecção da frequência cardíaca foi interrompida. Aproxime a unidade de pulso do logótipo Polar do transmissor para recomeçar a detecção da frequência cardíaca.*

## 3.1 MODO SECUNDÁRIO ACTION

### 3.1.1 PORQUE É QUE DEVE CONTROLAR A FREQUÊNCIA CARDÍACA QUANDO PRATICA DESPORTOS AO AR LIVRE?

Existem vários motivos para controlar a sua frequência cardíaca durante as actividades ao ar livre:

Planeamento - Pode basear-se na sua frequência cardíaca para planear a sua actividade, com o objectivo de fazer vários tipos de exercícios.

Intensidade - A sua frequência cardíaca determina com precisão a intensidade da actividade – o que lhe permite avaliar o esforço realizado.

Ritmo - Pode utilizar a frequência cardíaca para estabelecer um ritmo que consiga manter.

Progresso - A sua frequência cardíaca permite avaliar, objectivamente, a evolução da sua condição física. Para uma determinada velocidade, tempo ou distância, a sua frequência cardíaca deve diminuir com a melhoria da sua condição física.

Segurança - Controle a sua frequência cardíaca durante e após a actividade, para evitar demasiado esforço ou excesso de treino.

Adaptação - A sua frequência cardíaca reage a factores internos e externos que actuam sobre o seu organismo (a altitude, a temperatura e a humidade, por exemplo).

### 3.1.2 COLOCAR O TRANSMISSOR

Embora possa utilizar a unidade de pulso como relógio e gravar dados do seu desempenho e das condições ambientes sem usar o transmissor, deve colocá-lo quando quiser medir e gravar a frequência cardíaca e o consumo calórico.

1. Aplique uma das extremidades do transmissor na tira elástica.
2. Ajuste o comprimento da tira do transmissor de modo a mantê-lo firme e confortável. Coloque a tira à volta do tórax, logo abaixo dos músculos peitorais, e aplique-a ao transmissor.
3. Folgue a tira elástica junto ao tórax e humedeça as duas zonas dos eletrodos existentes na parte posterior.

4. Verifique se as zonas dos eléctrodos que estão húmidas ficam bem encostadas à pele e se o logotipo da Polar está centrado e na vertical.

Para garantir uma monitorização adequada da frequência cardíaca proceda à colocação do transmissor num local com o mínimo possível de interferências electromagnéticas (teleféricos para esquiadores, computadores, telemóveis, outros utilizadores de monitores de frequência cardíaca, linhas de alta tensão, automóveis, aparelhos de ginástica motorizados, etc.), antes de sair para o exterior.

Ao ligar o transmissor este começa a detectar a sua frequência cardíaca, que é depois transmitida à unidade de pulso. Passados no máximo de 15 segundos o símbolo do coração fica intermitente no modo principal Action (ou Alti) e a frequência cardíaca é exibida em batimentos por minuto (bpm).

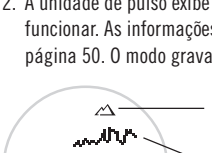
***Nota:***

- *Se a unidade de pulso não exibir a sua frequência cardíaca, verifique se os eléctrodos do transmissor estão humedecidos e se a banda está suficientemente apertada.*
- *Se for andar de bicicleta, recomendamos que coloque a unidade de pulso num suporte para bicicleta Polar Bike Mount™.*

### 3.1.3 GRAVAR UMA ACÇÃO *REC*

1. No modo principal Time, prima o botão ▼ **Para baixo** para entrar no modo principal Action. Se estiver a usar o transmissor, a frequência cardíaca é exibida passados alguns segundos. Para começar a gravar uma acção, prima o botão **Start. Em alternativa**, pode começar a gravar acções no modo principal Time se premir o botão **Start** sem libertar.

2. A unidade de pulso exibe a indicação **Action: REC ON** (Acção: Gravação Ligada) e o temporizador de acção começa a funcionar. As informações da sua actividade são gravadas num ficheiro Action. Para obter mais informações, consulte a página 50. O modo gravação Action inclui as seguintes informações:




Símbolo do altímetro ou do barómetro (consoante a função activada).

Gráfico da frequência cardíaca.

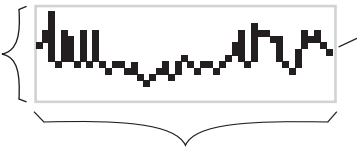
***REC*** indica gravação.

Símbolo do coração* e frequência cardíaca intermitentes.

*♡ Uma moldura à volta do símbolo da frequência cardíaca indica a existência de uma transmissão codificada da mesma. A codificação da frequência cardíaca ♡ reduz as interferências provocadas por outros monitores de frequência cardíaca existentes nas proximidades. Para garantir uma busca bem sucedida do código certifique-se de que não existe outro monitor de frequência cardíaca no raio de 1 metro/ 3 pés, antes de ser exibida a moldura à volta do símbolo da frequência cardíaca.
♥ Um símbolo de frequência cardíaca sem moldura indica uma transmissão não codificada da frequência cardíaca. Também pode determinar a frequência cardíaca no modo não codificado.

**Gráfico da frequência cardíaca**
O gráfico apresenta a evolução da frequência cardíaca.

**Frequência Cardíaca:**
Todo o eixo equivale a 15 batimentos por minuto e um pixel equivale a 1 bpm.



Último ponto actualizado.
O gráfico é actualizado de 15 em 15 segundos.

**Tempo:** últimos 11 minutos e 45 segundos

***Nota:***

- *Se a gravação de acções estiver activada e estiver a usar o transmissor, a frequência cardíaca actual também é exibida nos modos principais Time e Alti.*
- *No modo principal Action pode alterar as informações da linha de baixo premindo o botão ▼ **Para baixo** sem libertar.*
- *Se atingir o tempo máximo de gravação de um ficheiro de acção (99 horas 59 min 59 s), a unidade de pulso emite um sinal sonoro, interrompe automaticamente a gravação da acção e exibe o texto **HALT** (Parar). Pare de gravar a acção premindo o botão **Stop** e comece a gravar noutro ficheiro de acção se houver memória disponível. Para obter mais informações sobre como libertar memória para ficheiros novos apagando outros já existentes, consulte a página 54.*

### 3.1.4 FUNÇÕES QUE PODE UTILIZAR DURANTE A GRAVAÇÃO DE ACÇÕES

No modo principal Action, pode utilizar as seguintes funções durante a gravação de uma acção.

**Para activar ou desactivar os sons •)):** Prima o botão ▲ **Para cima** sem libertar. O símbolo •)) indica que o botão, a actividade e o Alarme das Zonas-alvo estão activados.

**Alarme de Zona-alvo:** Com o Alarme da Zona-alvo pode ter a certeza de que está a fazer exercício com a intensidade adequada. Depois de definir os limites da frequência cardíaca, a unidade de pulso emite um sinal de alarme sempre que as leituras efectuadas estiverem acima ou abaixo desses valores. Pode definir os valores limites da frequência cardíaca para a sua zona-alvo no menu de Settings/General (Definições/Geral). Para obter mais informações, consulte a página 65.
Como funciona: O valor da frequência cardíaca fica intermitente no visor e a unidade de pulso emite um sinal sonoro a cada batimento cardíaco, se estiver fora da zona-alvo. O Alarme da Zona-alvo também funciona nos modos principais Alti e Time, durante a gravação de uma acção.

***Nota:*** *Se desactivar os limites da frequência cardíaca, o Alarme da Zona-alvo deixa de estar disponível no modo principal Action e não são registadas informações sobre a zona-alvo no ficheiro de acção.*

**Exercício às escuras:** Depois de premir uma vez o botão **Light**, o visor ilumina-se automaticamente sempre que premir um botão ou aproximar a unidade de pulso do logótipo Polar existente no transmissor, até interromper a gravação da acção.

### 3.1.5 VISUALIZAR FICHEIROS DURANTE A GRAVAÇÃO DE ACÇÕES

Se quiser visualizar os seus dados durante a gravação de uma acção pode consultar o resumo das informações que já foram registadas. A função FileView (Visualizar Ficheiro) está disponível em todos os modos principais, excepto no modo principal Test.

1. Prima o botão **Start** sem libertar, durante a gravação, para activar a função FileView.
2. É exibida a indicação **FileView SPLIT**.
   A função FileView percorre automaticamente as seguintes informações:

| FileView | |
|---|---|
| SPLIT | Tempo parcial |
| HR AVG | Frequência cardíaca média |
| HR MAX | Frequência cardíaca máxima |
| KCAL | Calorias acumuladas |
| VERT.SPD ↑ AVG | Velocidade média de ascensão* |
| VERT.SPD ↑ MAX | Velocidade máxima de ascensão* |
| VERT.SPD ↓ AVG | Velocidade média de descida* |
| VERT.SPD ↓ MAX | Velocidade máxima de descida* |
| SLOPES | Número de declives descidos* |
| ALTITUDE MAX (M/FT) | Altitude máxima* |
| ALTITUDE MIN (M/FT) | Altitude mínima* |
| ASCENT | Ascensão em metros/pés* |
| DESCENT | Descida em metros/pés* |

3. Para parar a imagem no visor durante alguns segundos prima o botão **Start**. Para continuar a percorrer automaticamente as informações volte a premir no botão **Start**. Para percorrer o menu **FileView** prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo**.
   Se não quiser visualizar informações durante a gravação, prima o botão **Stop**. A unidade de pulso volta ao modo de gravação da acção.

*Estes valores não são exibidos se o barómetro estiver activado durante a gravação de uma acção ⛅.
A unidade de pulso interpreta automaticamente como declive uma descida com pelo menos 50 m / 165 pés.

### 3.1.6 PARAR OU EFECTUAR UMA PAUSA NA GRAVAÇÃO DE ACÇÕES

Pode efectuar uma pausa na gravação, em qualquer um dos modos principais. A unidade de pulso volta ao modo principal Action.

1. Prima o botão **Stop** para efectuar uma pausa na gravação de uma acção. A unidade de pulso exibe a mensagem **Action PAUSED**.
   O símbolo ***REC*** intermitente indica que foi efectuada uma pausa na gravação de uma acção.
2. Para continuar a gravar, prima o botão **Start**. A gravação da acção recomeça. Em alternativa, se quiser parar a gravação volte a premir no botão **Stop**.
   A indicação **Action STOPPED** (Acção terminada) é exibida no visor durante alguns segundos, antes da unidade de pulso voltar ao modo principal Time.

## 3.2 MODO SECUNDÁRIO ALTI (ALTÍMETRO)

Prima **Start**

- ACTIVATE

Prima ▲ **Para cima**

- SCALE

Prima ▲ **Para cima**

- CALIBRATION

No modo secundário Alti, pode:

- Activar o altímetro.
- Definir a escala de altitudes do gráfico de acordo com o tipo de actividade que pretende efectuar.
- Calibrar a altitude.

### 3.2.1 ACTIVAR O ALTÍMETRO

O altímetro converte a pressão barométrica num valor de altitude. Como o altímetro e o barómetro utilizam a pressão barométrica só pode activar uma destas funções de cada vez. É por isso que é necessário activar o altímetro para o poder utilizar. Recomendamos que calibre o altímetro depois de o activar. Para obter mais informações, consulte a página 33.

Se o altímetro estiver activado, a unidade de pulso grava as informações do altímetro, automática e continuamente, numa memória circular, que funciona durante uma semana, e que é designada por Registo Automático (**Auto Log**).

1. No modo principal Time, prima o botão ▲ **Para cima** para entrar no modo principal Alti.
2. No modo principal Alti, prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Activate: ALTI** ou **BARO**.

3. Prima o botão **Start** e siga o seguinte passo:

| | | |
|---|---|---|
| 4. O visor apresenta a indicação: **Activate: ALTI** ou **BARO** | Prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** para seleccionar **ALTI** (altímetro). | Prima o botão **Start** para activar a função seleccionada. |

- Para voltar ao modo principal Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

***Nota:*** *Ao activar o altímetro, bloqueia a leitura da pressão ao nível do mar.*

### 3.2.2 DEFINIR A ESCALA DO GRÁFICO

Altitude

As escalas disponíveis para o gráfico da altitude são: 1 m / 3 pés, 10 m / 30 pés e 100 m / 300 pés.

A tabela apresentada a seguir inclui definições de escalas de gráficos recomendadas para diversas actividades.

| Actividade | Escala | Escala do gráfico: Um pixel equivale a | Escala do gráfico: Todo o eixo da altitude equivale a |
|---|---|---|---|
| Caminhada - terreno plano a declive moderado | 1 | 1 m / 3 pés | 15 m ou 45 pés |
| Caminhada - terreno de declive moderado a íngreme<br>Percursos de fundo em esqui ou snowboard | 10 | 10 m / 30 pés | 150 m ou 450 pés |
| Descida em esqui ou snowboard | 100 | 100 m / 300 pés | 1500 m ou 4500 pés |

**Para definir a escala:**

1. No modo principal Alti, prima o botão **Start**. Prima o botão ▲ **Para cima** até visualizar **Altitude SCALE** (Escala da Altitude) no visor.
2. Prima o botão **Start** e siga o seguinte passo:

| | | |
|---|---|---|
| 3. O visor exibe a seguinte indicação: **Altitude SCALE** | Prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** para seleccionar a escala desejada. | Prima o botão **Start**.<br>• A unidade de pulso volta ao menu **Altitude SCALE**. |

- Para voltar ao modo principal Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

### 3.2.3 CALIBRAR O ALTÍMETRO

Calibre o altímetro frequentemente para garantir a sua precisão. Defina a altitude de referência sempre que existir um ponto de referência fiável, como um cume ou um mapa topográfico.

**Sugestão:** Ao calibrar o altímetro o barómetro é calibrado simultaneamente.
Se desconhecer a altitude da sua posição, mas souber a pressão exacta do local onde se encontra em relação ao nível do mar, pode calibrar a pressão em relação ao nível do mar para determinar a altitude e vice-versa. Para obter mais informações sobre a calibração do barómetro, consulte a página 36.

1. No modo principal Alti, prima o botão **Start**. Prima o botão ▼ **Para baixo**. É exibida a indicação **Altitude CALIBRATION**.
2. Prima o botão **Start** e siga o seguinte passo:

| | | |
|---|---|---|
| 3. O visor apresenta a seguinte indicação: **Altitude CALIBRATION** | Prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** para definir a altitude do local onde se encontra. | Prima o botão **Start** para aceitar.<br>• A indicação **Calibration OK** (Calibração Bem Sucedida) é exibida no visor e a unidade de pulso volta ao modo principal Alti. |

- Para voltar ao modo principal Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

***Nota:*** *Para cancelar a calibração prima o botão* ***Stop*** *quando o respectivo valor ficar intermitente. A mensagem* ***Calibration FAILED*** *(Falha da Calibração) é exibida no visor e a indicação* ***Altitude CALIBRATION*** *volta a ser exibida no visor da unidade de pulso.*

## 3.3 MODO SECUNDÁRIO BARO (BARÓMETRO)

No modo secundário Baro pode:
- Activar o barómetro.
- Calibrar a pressão em relação ao nível do mar.

### 3.3.1 ACTIVAR O BARÓMETRO

Em virtude da pressão barométrica diminuir consideravelmente quando a altitude aumenta, recomenda-se a utilização do barómetro quando permanece à mesma altitude durante algum tempo, por exemplo, se acampar durante a noite.
Recomenda-se que calibre o barómetro depois de o activar. Para obter mais informações, consulte a página seguinte.

Se o barómetro estiver activado a unidade de pulso grava as suas leituras automática e continuamente numa memória circular, que armazena as informações durante uma semana, e que é designada por **Auto Log**.

1. No modo principal Time, prima o botão ▲ **Para cima** para entrar no modo principal Alti.
2. No modo principal Alti, prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Activate: ALTI** ou **BARO**.

3. Prima o botão **Start** e siga o seguinte passo:

| | | |
|---|---|---|
| 4. O visor apresenta a seguinte indicação: **Activate:** **ALTI** ou **BARO** | Prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** para seleccionar **BARO**. | Prima o botão **Start** para activar a função seleccionada. |

- Para voltar ao modo principal Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

***Nota:*** *Em virtude das leituras do altímetro e do barómetro se basearem na pressão barométrica, só pode utilizar uma destas funções de cada vez. Ao activar o barómetro desactiva o altímetro e vice-versa.*

**Sugestão: Como prever mudanças de tempo quando utiliza o altímetro**
Se constatar que a leitura da altitude está significativamente desajustada (sabe que a sua altitude é de cerca de 2000 m / 6500 pés, mas o altímetro indica 3000 m / 9500 pés), isso pode dever-se a alterações das condições meteorológicas. Se isso acontecer prepare-se para uma mudança do tempo.

### 3.3.2 CALIBRAR O BARÓMETRO

Calibre o barómetro definindo a pressão ao nível do mar. Consulte fontes de informação como estações meteorológicas, aeroportos ou páginas de serviços meteorológicos na Internet para obter o valor de referência da pressão ao nível do mar. Calibre o seu barómetro regularmente para garantir um funcionamento com precisão.

**Sugestão:** Quando se calibra o barómetro também se está a calibrar o altímetro.
Se não souber a pressão do local onde se encontra em relação ao nível do mar, mas souber a altitude exacta, pode calibrar a altitude exacta na sua posição para ajudar a determinar a pressão em relação ao nível do mar e vice-versa. Para obter mais informações sobre a calibração do altímetro, consulte a página 33.

1. No modo principal Baro prima o botão **Start**. Prima o botão ▼ **Para baixo**. É exibida a indicação **Barometer CALIBRATION**.
2. Prima o botão **Start** e siga o seguinte passo:

| | | |
|---|---|---|
| 3. O visor apresenta a seguinte indicação:<br>**Barometer**<br>**SEA LEVEL** | Prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** para definir o valor da pressão ao nível do mar, que está intermitente. | Prima o botão **Start** para aceitar o valor.<br>• A indicação **Calibration OK** é exibida no visor, e a unidade de pulso volta ao modo principal Baro. |

- Para voltar ao modo principal Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

***Nota:*** *Para cancelar a calibração prima o botão* ***Stop*** *durante a calibração. A indicação* ***Calibration FAILED*** *é apresentada no visor e a indicação* ***Barometer CALIBRATION*** *volta a ser exibida no visor da unidade de pulso.*

## 3.4 MODO SECUNDÁRIO TEST

### 3.4.1 EFECTUAR O TESTE DE FITNESS POLAR

Para monitorizar a evolução da sua condição física faça o teste de Fitness duas vezes nas primeiras duas semanas de actividade para obter um valor base. Posteriormente, repita o teste cerca de uma vez por mês para monitorizar as alterações da sua condição física.

Antes de fazer o teste tem de introduzir os seus dados pessoais e os dados referentes a actividades físicas realizadas a longo prazo no menu Settings/User (consulte a página 60), Também tem de estar a usar o transmissor (consulte a página 25). O teste demora 3-5 minutos e destina-se a adultos saudáveis.

Para obter resultados fiáveis siga os seguintes requisitos básicos:

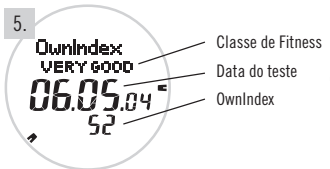
- O teste pode ser efectuado em qualquer lugar, desde que seja um lugar calmo. Não deverá haver ruídos perturbadores (por exemplo, televisão, rádio ou telefone) nem estar a falar com outras pessoas.
- Tente fazer o teste sempre no mesmo local, à mesma hora e nas mesmas condições.
- Evite refeições pesadas, beber café e fumar nas 2-3 horas antes do teste.
- Não faça grandes esforços físicos e evite tomar bebidas alcoólicas ou estimulantes no dia e na véspera do teste.
- **Deite-se e repouse** durante 1-3 minutos antes do teste.

**Para Fazer o Teste**

1. No modo principal Time, prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** até entrar no modo principal Test.
2. Se já tiver feito o teste o visor exibe o seu último OwnIndex e a data do respectivo teste.
3. Prima o botão **Start** para começar o teste. A unidade de pulso começa a procurar a sua frequência cardíaca. O teste começa logo que a indicação ▶ – – – – – – – **Test ON** e a frequência cardíaca sejam exibidas no visor. O número crescente de setas ▶ indica que o teste está em curso.

***Nota:*** *Se a unidade de pulso exibir a mensagem:* ***Setting Missing*** *(Definição em Falta), introduza o seu peso, altura, data de nascimento, sexo e nível de actividade antes de fazer o teste. Para obter mais informações, consulte a página 60.*

4. Esteja descontraído. Mantenha as mãos ao lado do corpo e limite os movimentos corporais e a comunicação com outras pessoas.




5. Quando o teste terminar são exibidos no visor o valor OwnIndex actual e a respectiva interpretação. Para mais informações sobre a interpretação, consulte a página 41.
6. Prima o botão **Start**. Se o resultado do teste for diferente do resultado anterior a unidade de pulso pergunta se pretende gravar o novo valor. (**Save new VALUE?**) Se gravar o valor OwnIndex, actualiza automaticamente o valor do seu OwnIndex que se encontra guardado no parâmetro $VO_{2max}$ das definições do utilizador. Para obter mais informações, consulte a página 60.

7. Para gravar o valor OwnIndex prima o botão **Start**.
   **Em alternativa**, se não quiser actualizar o valor OwnIndex prima o botão **Stop**.
   A unidade de pulso volta ao modo principal Test.

- Para voltar ao modo principal Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

**Cancelar o teste**
Sempre que pretender interromper o teste prima o botão **Stop**. O teste é interrompido e o seu último valor OwnIndex não é substituído.

Se a unidade de pulso não detectar a sua frequência cardíaca no início ou durante o teste, o teste não foi bem sucedido. Verifique se os eléctrodos do transmissor estão humedecidos e se a tira elástica está suficientemente apertada.

### 3.4.2 OWNINDEX - RESULTADO DO TESTE DE FITNESS

O OwnIndex é um valor idêntico ao consumo máximo de oxigénio ($VO_{2max}$ em ml/kg/min), um descritor comummente utilizado no fitness aeróbico. O fitness aeróbico (cardiovascular) traduz a facilidade com que o sistema cardiovascular transporta e utiliza oxigénio no organismo. Quanto mais forte e eficiente for o coração, melhor será o fitness aeróbico. O $VO_{2max}$ é um bom indicador de capacidade de desempenho em desportos de endurance e ao ar livre. O OwnIndex ou o valor $VO_{2max}$ predefinido é utilizado para estimar o consumo de energia.

Se quiser melhorar o seu fitness aeróbico, no mínimo, necessita de 6 semanas para obter uma alteração perceptível do valor OwnIndex. As pessoas com uma menor condição apresentam uma evolução mais rápida, enquanto as pessoas em boa forma precisam de mais tempo. O fitness aeróbico é melhorado através de exercícios que utilizam grandes grupos de músculos durante períodos de tempo prolongados (mais de 30 minutos). O valor OwnIndex baseia-se na frequência cardíaca e nas variações da frequência cardíaca em repouso e com a idade, sexo, altura, peso e nível de actividade física indicados nas Definições do utilizador.

### 3.4.3 INTERPRETAÇÃO DO VALOR OWNINDEX

O valor OwnIndex é muito importante quando se comparam os valores individuais e respectivas alterações. O valor OwnIndex também pode ser interpretado de acordo com o sexo e a idade da pessoa. Localize o seu valor OwnIndex na tabela, para determinar a sua actual classificação de fitness aeróbico em relação às classificações de pessoas da mesma idade e sexo.

| | **Idade** (anos) | **1** (very low) (muito fraco) | **2** (low) (fraco) | **3** (fair) (razoável) | **4** (middle) (médio) | **5** (good) (bom) | **6** (very good) (muito bom) | **7** (elite) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| HOMENS | 20-24 | < 32 | 32-37 | 38-43 | 44-50 | 51-56 | 57-62 | >62 |
| | 25-29 | < 31 | 31-35 | 36-42 | 43-48 | 49-53 | 54-59 | >59 |
| | 30-34 | < 29 | 29-34 | 35-40 | 41-45 | 46-51 | 52-56 | >56 |
| | 35-39 | < 28 | 28-32 | 33-38 | 39-43 | 44-48 | 49-54 | >54 |
| | 40-44 | < 26 | 26-31 | 32-35 | 36-41 | 42-46 | 47-51 | >51 |
| | 45-49 | < 25 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40-43 | 44-48 | >48 |
| | 50-54 | < 24 | 24-27 | 28-32 | 33-36 | 37-41 | 42-46 | >46 |
| | 55-59 | < 22 | 22-26 | 27-30 | 31-34 | 35-39 | 40-43 | >43 |
| | 60-65 | < 21 | 21-24 | 25-28 | 29-32 | 33-36 | 37-40 | >40 |
| MULHERES | 20-24 | < 27 | 27-31 | 32-36 | 37-41 | 42-46 | 47-51 | >51 |
| | 25-29 | < 26 | 26-30 | 31-35 | 36-40 | 41-44 | 45-49 | >49 |
| | 30-34 | < 25 | 25-29 | 30-33 | 34-37 | 38-42 | 43-46 | >46 |
| | 35-39 | < 24 | 24-27 | 28-31 | 32-35 | 36-40 | 41-44 | >44 |
| | 40-44 | < 22 | 22-25 | 26-29 | 30-33 | 34-37 | 38-41 | >41 |
| | 45-49 | < 21 | 21-23 | 24-27 | 28-31 | 32-35 | 36-38 | >38 |
| | 50-54 | < 19 | 19-22 | 23-25 | 26-29 | 30-32 | 33-36 | >36 |
| | 55-59 | < 18 | 18-20 | 21-23 | 24-27 | 28-30 | 31-33 | >33 |
| | 60-65 | < 16 | 16-18 | 19-21 | 22-24 | 25-27 | 28-30 | >30 |

*Esta classificação baseia-se numa revisão de 62 estudos em que o valor do $VO_{2max}$ foi medido directamente em adultos saudáveis nos EUA, no Canadá e em 7 países europeus. Referência: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.*

Os valores da tabela são típicos de pessoas que não praticam desportos de competição. Geralmente, os valores OwnIndex dos grandes atletas estão acima de 70 (homens) e 60 (mulheres). Os atletas Olímpicos conseguem atingir valores de 95.

# 4. AJUSTAR DEFINIÇÕES, REVER FICHEIROS E UTILIZAR TEMPORIZADORES (MODO PRINCIPAL TIME)

Prima **Start**

- WATCH SET

Prima ▲ **Para cima**

- FILES

Prima ▲ **Para cima**

- SETTINGS

Prima ▲ **Para cima**

- STOPWATCH

Prima ▲ **Para cima**

- COUNTDOWN

Prima ▲ **Para cima**

- CONNECT

Nos modos secundários Time, pode especificar as definições do relógio, do utilizador, da unidade de pulso e utilizar os temporizadores do Cronómetro e da Contagem Decrescente, visualizar ficheiros de memória e estabelecer ligação a um PC. Para obter mais informações sobre a ligação a um PC, consulte a página 75.

Prima **Start**

- ALARM

Prima ▲ **Para cima**

- TIME

Prima ▲ **Para cima**

- DATE

Prima ▲ **Para cima**

- REMINDER

## 4.1 DEFINIÇÕES DO RELÓGIO

Além das funções normais de um relógio o Computador Outdoor Polar inclui tudo o que precisa para manter o seu dia organizado:

- Três alarmes diários com funções snooze.
- Duas definições para fusos horários diferentes.
- Data e dia da semana.
- Cinco lembretes.

Ao definir valores:

- Seleccione ou ajuste um valor com o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo.**
- Confirme a selecção e utilize o botão **Star**t para avançar no menu.
- Cancele a selecção ou volte ao modo ou menu anterior premindo o botão **Stop**.

### 4.1.1 DEFINIR OS ALARMES

No menu de definição do alarme, pode definir três alarmes diários. Não se preocupe se se esquecer de activar o despertador à noite – os alarmes funcionarão todos os dias se estiverem activados. Se tiver dificuldade em acordar, utilize a função snooze da unidade de pulso para descansar mais dez minutos.

1. No modo principal Time, prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Menu WATCH SET** (Definir menu do relógio).
2. Prima o botão **Start**. É exibida a indicação **WatchSet ALARM** (Definir alarme do relógio).
3. Prima o botão **Start** e siga os seguintes passos:

| O visor apresenta a seguinte indicação: | Prima o botão ▲ Para cima / ▼ Para baixo para definir o parâmetro intermitente | Prima o botão Start para aceitar |
|---|---|---|
| 4. Alarm 1 SET | ▲ **Para cima / ▼ Para baixo**<br>• seleccione um dos três alarmes diários. | **Start** |
| 5. SET ON ou OFF | ▲ **Para cima / ▼ Para baixo**<br>• active ou desactive o alarme. | **Start**<br>(Ignore o passo 6 se utilizar o modo 24h). |
| 6. SET AM/PM (se seleccionou 12h) | ▲ **Para cima / ▼ Para baixo**<br>• seleccione AM ou PM. | **Start** |
| 7. SET HOURS | ▲ **Para cima / ▼ Para baixo**<br>• acerte a hora, cujos dígitos estão intermitentes. | **Start** |
| 8. SET MIN | ▲ **Para cima / ▼ Para baixo**<br>• acerte os minutos, cujos dígitos estão intermitentes. | **Start** |

- Para definir outro alarme, volte ao passo 4.
- Para voltar ao modo principal Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

**Como funciona o alarme**

O alarme funciona em todos os modos. Quando o alarme do despertador toca, a mensagem **Daily Alarm!** 🔔 (Despertador Diário) é exibida no visor e a luz de retroiluminação fica intermitente. O alarme toca durante um minuto, caso não seja desactivado premindo o botão **Stop**. Se quiser dormir mais 10 minutos, prima o botão **Para cima**, **Para baixo** ou **Start**: a indicação **Snooze** é exibida no visor. O alarme volta a tocar passados 10 minutos. Para cancelar a função snooze e o alarme, prima o botão **Stop** no modo Snooze.

***Nota:*** *Se o símbolo de pilha fraca 🪫 for exibido no visor, não é possível activar o alarme.*

### 4.1.2 ALTERAR A HORA E DEFINIR A HORA EM DOIS FUSOS HORÁRIOS (TIME SET)

No menu de definição da hora pode alterar a hora da unidade de pulso e definir a hora em dois fusos horários diferentes. Pode utilizar a função dois fusos horários quando viajar para, por exemplo, saber as horas no seu país antes de telefonar do estrangeiro ou para outros fins.

1. No modo principal Time, prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Menu WATCH SET**.
2. Prima o botão **Start**. É exibida a indicação **WatchSet ALARM**.
3. Prima o botão ▲ **Para cima**. É exibida a indicação **WatchSet TIME** (Definir a hora do relógio).

4. Prima o botão **Start** e siga os seguintes passos:

| O visor apresenta a seguinte indicação: | Prima o botão ▲ Para cima / ▼ Para baixo para definir o parâmetro intermitente | Prima o botão Start para aceitar |
|---|---|---|
| 5. Time 1<br>SET | **▲ Para cima / ▼ Para baixo**<br>• seleccione o fuso horário (1 ou 2). | **Start** |
| 6. SET 12h/24h | **▲ Para cima / ▼ Para baixo**<br>• seleccione o modo 12h ou de 24h, que está intermitente. | **Start**<br>(Se seleccionou o modo 24h, ignore o passo 7.) |
| 7. SET AM/PM<br>(se seleccionou 12h) | **▲ Para cima / ▼ Para baixo**<br>• seleccione AM ou PM. | **Start** |
| 8. SET HOURS | **▲ Para cima / ▼ Para baixo**<br>• acerte a hora, cujos dígitos estão intermitentes. | **Start** |
| 9. SET MIN | **▲ Para cima / ▼ Para baixo**<br>• acerte os minutos cujos dígitos, estão intermitentes. | **Start** |

- Para definir a hora noutro fuso horário volte ao passo 5.
- Para voltar ao modo principal Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

### 4.1.3 ALTERAR A DATA

1. No modo principal Time, prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Menu WATCH SET**.
2. Prima o botão **Start**. É exibida a indicação **WatchSet ALARM**.
3. Prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** até aparecer a indicação **WatchSet DATE** (Definir a data do relógio).
4. Prima o botão **Start** e siga os seguintes passos:

| O visor apresenta a seguinte indicação: | Prima o botão ▲ Para cima / ▼ Para baixo para definir o parâmetro intermitente | Prima o botão Start para aceitar |
|---|---|---|
| 5. Date: DD.MM.YY ou MM.DD.YY (se utilizar o modo 12h) | ▲ **Para cima** / ▼ **Para baixo**<br>• acerte o mês, cujos dígitos estão intermitentes (modo 12h). | **Start** |
| 6. MM ou DD (mês ou dia: modo 12h). | ▲ **Para cima** / ▼ **Para baixo**<br>• acerte o dia, cujos dígitos estão intermitentes (modo 12h). | **Start** |
| 7. YY (ano) | ▲ **Para cima** / ▼ **Para baixo**<br>• acerte o ano, cujos dígitos estão intermitentes. | **Start** |

- Para voltar ao modo principal Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

### 4.1.4 DEFINIR LEMBRETES

Pode definir cinco lembretes para indicar eventos, reuniões e outras alturas do dia importantes.

1. No modo principal Time, prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Menu WATCH SET**.
2. Prima o botão **Start**. É exibida a indicação **WatchSet ALARM**.

3. Prima o botão ▼ **Para baixo**. É exibida a indicação **WatchSet REMINDER**.
4. Prima o botão **Start** e siga os seguintes passos:

| O visor apresenta a seguinte indicação: | Prima o botão ▲ Para cima / ▼ Para baixo para definir o parâmetro intermitente | Prima o botão Start para aceitar |
|---|---|---|
| 5. Remind1 | ▲ **Para cima / ▼Para baixo**<br>• seleccione um dos cinco lembretes. | **Start** |
| 6. SET ON ou OFF | ▲ **Para cima / ▼Para baixo**<br>• active ou desactive o lembrete. | **Start**<br>(Se seleccionou desactivar (OFF), ignore as próximas definições do lembrete.) |

- No **modo 24h**, acerte: o dia, o mês, o ano, as horas e os minutos ou, no modo **12h**: o mês, o dia, o ano, AM/PM, as horas e os minutos, utilizando o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo**. Prima o botão **Start** depois de efectuar uma selecção.
- Para definir outro lembrete, volte ao passo 5.
- Para voltar ao modo principal Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

Utilizando a ferramenta Polar UpLink, é possível transferir os dados do lembrete, com uma hora e nome identificativo, para a unidade de pulso. Para obter mais informações, consulte a página 75.

**Como funciona o lembrete**

O alarme do lembrete é exibido em todos os modos. Quando o alarme do lembrete soa, é visualizado o número do lembrete (ou o respectivo nome se tiver sido definido com um PC). O alarme mantém-se ligado durante um minuto, excepto se o desligar, premindo o botão **Start**, **Stop**, ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo**.

## 4.2 FICHEIROS

Prima **Start**

• AUTO LOG
Prima ▲ **Para cima**
• ACTION FILE
Prima ▲ **Para cima**
• SEASON TOT.

Existem três tipos de ficheiros que permitem gravar informações na unidade de pulso:

- Registo automático: inclui uma semana de dados do altímetro ou do barómetro que são gravados automaticamente e dependem da função utilizada.
- Ficheiro de Acção: inclui as informações gravadas durante a sua actividade.
- Valores Totais de um Período: inclui valores máximos e acumulados das informações referentes às actividades.

### 4.2.1 REGISTO AUTOMÁTICO (AUTO LOG)

O registo automático permite rever as leituras efectuadas pelo altímetro ou pelo barómetro durante a semana anterior sem necessidade de gravar um ficheiro de acção. É ideal para rever as altitudes durante uma longa caminhada ou para estudar a evolução do tempo.

De 15 em 15 minutos, a unidade de pulso grava as leituras efectuadas pelo altímetro ou pelo barómetro numa memória que armazena as informações de uma semana, designada por registo automático. Não é necessário iniciar a gravação. Quando a memória fica cheia as novas informações vão substituindo as mais antigas.

**Visualizar o registo automático**

1. No modo principal Time, prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Menu WATCH SET**.
2. Prima o botão ▲ **Para cima**. É exibida a indicação **Menu FILES**.
3. Prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Files AUTO LOG** (Registo automático de ficheiros).

4. Prima o botão **Start**. São exibidas as informações gravadas mais recentemente (**END**):

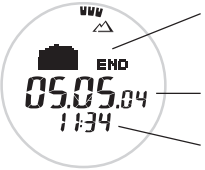



Gráfico da altitude ⛰ ou da pressão barométrica ☁. **END** indica o ponto em que o gráfico acaba. São os dados gravados mais recentemente.

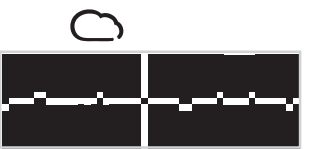
Data em que as informações foram gravadas.

Hora em que as informações foram gravadas (se utilizar o modo 12h: A ou P alterna segundo a hora, A= AM e P= PM).

***Nota: END/START** indica o fim/início da gravação.*

5. Utilize o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** para percorrer as informações gravados.
   O indicador do gráfico move-se para mostrar o ponto que está a ser visualizado no gráfico, bem como a data e a hora em que as informações foram gravadas.

Se o indicador se encontrar num ponto em que o altímetro estava activo ⛰, só será exibida a informação sobre a altitude.



Se o indicador se encontrar num ponto em que o barómetro estava activo ☁, só será exibida a informação sobre a pressão barométrica.

6. Para visualizar informações mais detalhadas sobre uma data, prima o botão **Start** para seleccionar essa data.
   É exibida a seguinte informação:

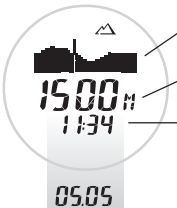



Gráfico da altitude ou dos valores barométricos.

Altitude ou pressão barométrica no momento em que foram gravadas as informações.

A hora e data em que as informações foram gravadas são exibidas alternadamente.

*1500 m equivalem a 4921 pés.*

7. Utilize o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** para percorrer as informações gravadas de 15 em 15 minutos.
8. Para sair do menu prima o botão **Stop**. Volte ao passo 5.
9. Para visualizar um ficheiro de acção, prima o botão **Stop** e o botão ▲ **Para cima**. É exibida a indicação **Files ACTION FILE**.

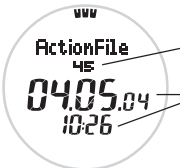
- Para voltar ao modo principal Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

### 4.2.2 FICHEIRO DE ACÇÃO

O ficheiro de acção permite rever dados sobre a frequência cardíaca, o consumo de energia e o desempenho, recolhidos durante a gravação da acção. A unidade de pulso começa a gravar informações no ficheiro de acção logo que é iniciada a gravação no modo principal Action. É criado um ficheiro de acção de cada vez. O ficheiro é tanto mais recente quanto maior for o seu número. É possível gravar um máximo de 80 ficheiros.

**Visualizar o ficheiro de acção**

1. No modo principal Time, prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Menu WATCH SET**.
2. Prima o botão ▲ **Para cima**. É exibida a indicação **Menu FILES**.
3. Prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Files AUTO LOG**.
4. Prima o botão ▲ **Para cima**. É exibida a indicação **Files ACTION FILE**.
5. Prima o botão **Start**. É exibido o último ficheiro de acção:




Número do ficheiro de acção.

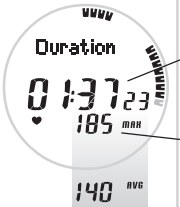
Data e hora em que o ficheiro foi gravado.

***Nota:*** *Se a unidade de pulso exibir a indicação* ***File Rec ACTIVE****, pare a gravação da acção para visualizar os ficheiros de acção.*

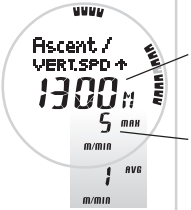
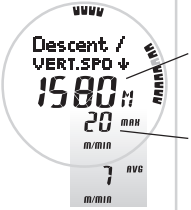
6. Utilize o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** para percorrer os ficheiros.

***Nota:*** *Se premir primeiro no botão* ▲ ***Para cima****, será visualizada a pergunta* ***Delete ALL FILES?*** *(Apagar todos os ficheiros?). Para obter mais informações, consulte a página 55. Prima o botão* ▲ ***Para cima*** *para visualizar o primeiro ficheiro de acção.*

7. Para visualizar as informações gravadas num ficheiro, prima o botão **Start** para seleccionar esse ficheiro. Utilize o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** para percorrer as informações gravadas.

| **Informações gravadas no ficheiro de acção** | |
|---|---|
|  | Duração da actividade gravada.<br><br>Leituras da frequência cardíaca máxima e média. |
| **Limits**, **INZONE**, **ABOVE**, **BELOW** alternadamente | Tempo gasto na zona-alvo, acima, e abaixo da zona-alvo durante a sua actividade. Limites da frequência cardíaca. |
| **Calories**, **KCAL** | Total acumulado de calorias eliminadas durante a actividade. |
| **Slope COUNT** | Número acumulado de declives.* |

* Se o barómetro ☁ permaneceu activado, estes valores não são exibidos.
A unidade de pulso interpreta automaticamente como declive uma descida com pelo menos 50 m / 165 pés.

| Informações gravadas no ficheiro de acção | |
|---|---|
|  | Ascensão total em metros/pés.<br><br>Percentagem máxima e média de ascensão, exibidas alternadamente.* |
|  | Descida total em metros/pés.<br><br>Percentagem máxima e média de descida, exibidas alternadamente.* |

* Se o barómetro ☁ permaneceu activado, estes valores não são exibidos.

| Informações gravadas no ficheiro de acção | |
|---|---|
| **Altitude MAX/MIN** | Pontos com altitude máxima e mínima.* |
| **File Delete?** | Para apagar este ficheiro. |

* Se o barómetro ☁ permaneceu activado, estes valores não são exibidos.

- Para deixar de visualizar pormenores do ficheiro, prima o botão **Stop** para voltar à lista de ficheiros (vá para o passo 6).
- Para voltar ao modo principal Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

**Apagar Ficheiros Um a Um**

Pode libertar memória apagando ficheiros. Depois de apagar um ficheiro não o pode recuperar.

1. No visor **Files ACTION FILE**, prima o botão **Start**.
2. Utilize o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** para percorrer os ficheiros.
3. Prima o botão **Start** para seleccionar o ficheiro de acção (**Action File**) com o número pretendido.
4. Prima o botão ▼ **Para baixo** até visualizar a pergunta **File DELETE?** (Apagar Ficheiro?).
   Se não quiser apagar o ficheiro cancele esta operação premindo o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo**. Pode continuar a percorrer as informações registadas no ficheiro de acção.
5. Prima o botão **Start**. A unidade de pulso pergunta se tem a certeza: **Are you SURE?**
6. Para apagar o ficheiro, prima o botão **Start**. É exibida a indicação **File DELETED** (Ficheiro apagado).
   **Em alternativa**, para cancelar a eliminação do ficheiro prima o botão **Stop**.
   A unidade de pulso volta ao visor **Action File**.
   - Para continuar a apagar ficheiros, vá para o passo 2.
   - Para voltar ao modo principal Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

**Apagar Todos os Ficheiros**

1. No visor **Files ACTION FILE**, prima o botão **Start** e o botão ▲ **Para cima**.
2. A unidade de pulso pergunta se pretende apagar todos os ficheiros: **Delete ALL FILES?** Se não quiser apagar todos os ficheiros, prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo**. Pode continuar a procurar informações sobre os ficheiros de acção.
3. Prima o botão **Start**. A unidade de pulso pergunta se tem a certeza: **Are you SURE?**
4. Para apagar todos os ficheiros, prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Files DELETED**.
   **Em alternativa**, para cancelar a eliminação dos ficheiros prima o botão **Stop** duas vezes.
   A unidade de pulso volta ao visor **Files ACTION FILE**.
   • Para voltar ao modo principal Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

### 4.2.3 VALORES TOTAIS DE UM PERÍODO

Utilize o ficheiro dos Valores Totais de um Período como um contador semanal/mensal dos valores da sua actividade. Os Valores Totais de um Período são automaticamente actualizados quando se interrompe a gravação da acção. Esta função regista os seus valores máximos e acumulados, começando a partir da última vez que colocou os valores a zero. Pode repor os valores a zero manualmente, ou através do PC. Para mais informações sobre como repor os valores a zero, consulte a página 59.

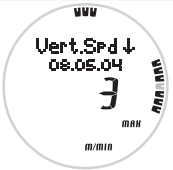
**Visualizar os Valores Totais de um Período**

1. No modo principal Time, prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Menu WATCH SET**.
2. Prima o botão ▲ **Para cima**. É exibida a indicação **Menu FILES**.
3. Prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Files AUTO LOG**.
4. Prima o botão ▼ **Para baixo**. É exibida a indicação **Files SEASON TOT**.
5. No menu Season Total Values (Valores Totais de um Período), prima o botão **Start**. É exibida a indicação do consumo calórico total (Tot.Kcal).

6. Utilize o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** para percorrer as seguintes informações:

| Valores Totais de um Período | |
|---|---|
| | Data em que consumo calórico total foi colocado a zero pela última vez.<br><br>Consumo calórico total desde a última colocação a zero.<br>É necessário medir a frequência cardíaca durante a gravação da acção para actualizar o consumo calórico total. |
| | Data em que o número de declives foi colocado a zero pela última vez.<br><br>Número acumulado de declives, desde a última colocação a zero.* |
| | Data em que foi gravada a velocidade máxima de ascensão.<br><br>Velocidade máxima de ascensão.* |

**O altímetro tem de estar ligado durante a gravação da acção para actualizar estes valores. O valor não será actualizado se o barómetro estiver ligado.*

| Valores Totais de um Período | |
|---|---|
|  | Data em que foi gravada a velocidade máxima de descida.<br><br>Velocidade máxima de descida.* |
| | Data em que o valor total das ascensões foi colocado a zero pela última vez.<br><br>Valor cumulativo das ascensões, desde a última colocação a zero.* |
| | Data em que o valor total das descidas foi colocado a zero pela última vez.<br><br>Valor cumulativo das descidas, desde a última colocação a zero.* |

** O altímetro tem de estar ligado durante a gravação da acção para actualizar estes valores. O valor não será actualizado se o barómetro estiver ligado.*

| Valores Totais de um Período | |
|---|---|
| | Data em que foi gravada a altitude máxima.<br><br>Altitude máxima.* |

** O altímetro tem de estar ligado durante a gravação da acção para actualizar estes valores. O valor não será actualizado se o barómetro estiver ligado.*

7. Se não quiser visualizar os valores, prima o botão **Stop**.

- Para voltar ao modo principal Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

**Utilizar a altitude máxima previamente gravada nos Valores Totais de um Período**
Se o altímetro apresentar uma leitura máxima errada, pode corrigi-la utilizando a altitude máxima previamente gravada.

1. No visor Altitude max. prima o botão **Start** para começar a utilizar o valor da altitude máxima anterior.
   A unidade pergunta se pretende colocar a altitude a zero: **Altitude RESET?**
2. Prima o botão ▲ **Para cima**. É exibida a indicação da última altitude máxima.
   A unidade de pulso pergunta se pretende voltar à altitude antiga: **Altitude RETURN OLD?**
3. Prima o botão **Start**. A unidade de pulso pergunta se tem a certeza: **Are you SURE?**
4. Se tiver a certeza, prima o botão **Start**.
   **Em alternativa**, para cancelar a colocação a zero, prima o botão **Stop**.

**Repor os Valores Totais de um Período a Zero**
Utilize os Valores Totais de um Período como contador da sua actividade num dado período (semanal/mensal) repondo-os a zero uma vez durante esse período. Depois repor um valor a zero não pode recuperá-lo.
Comece em qualquer visor da tabela anterior (Tot.Kcal, Slopes, Vert.Speed ↑ max, Vert.Speed ↓ max, Ascent, Descent ou Altitude max).
1. Prima o botão **Start** para repor a zero o parâmetro seleccionado. A unidade de pulso pergunta se pretende repor: **RESET?**
2. Prima o botão **Start**. A unidade de pulso pergunta se tem a certeza: **Are you SURE?**
3. Se tem a certeza que pretende repor o valor a zero, prima o botão **Start**.
   **Em alternativa**, para cancelar a colocação a zero, prima o botão **Stop**.

## 4.3 DEFINIÇÕES

Prima **Start**

• USER
Prima ▲ **Para cima**
• GENERAL

O menu de definições permite introduzir manualmente definições da memória, do utilizador e da unidade de pulso. Também pode preparar as suas definições com a ferramenta Polar UpLink e transferi-las para a unidade de pulso a partir de um PC. Para obter mais informações, consulte a página 75.

***Nota:*** *Durante a gravação de uma acção não é possível passar ao menu definições.*

### 4.3.1 DEFINIR DADOS DO UTILIZADOR

A introdução dos seus dados pessoais garante o funcionamento do contador de calorias e do teste de Fitness com a mais elevada precisão possível.

1. No modo principal Time, prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Menu WATCH SET**.
2. Prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** até ser exibida a indicação **Menu SETTINGS**.
3. Prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Settings USER**.
4. Prima o botão **Start** para definir os dados do utilizador e proceda de acordo com os passos referidos a seguir:

| O visor apresenta a seguinte indicação: | Prima o botão ▲ Para cima / ▼ Para baixo para definir o parâmetro intermitente | Prima o botão Start para aceitar |
|---|---|---|
| 5. **Weight** (Peso): Seleccione KILOGRAM ou POUNDS (quilogramas ou libras) | ▲ **Para cima** / ▼ **Para baixo** | **Start** |

***Nota:***
- *As unidades de peso e de altura dependem das definições seleccionadas. Mesmo que escolha uma unidade errada, pode alterá-la premindo o botão da **Light** sem libertar.*
- *Para alterar as suas definições, prima o botão **Stop** e volte ao passo 4.*

| O visor apresenta a seguinte indicação: | Prima o botão ▲ Para cima / ▼ Para baixo para definir o parâmetro intermitente | Prima o botão Start para aceitar |
|---|---|---|
| 6. **Height** (Altura):<br>• Seleccione CM ou FT (cm ou pés)<br>• Seleccione INCH (polegadas, se seleccionou Units 2) | ▲ Para cima / ▼ Para baixo<br>▲ Para cima / ▼ Para baixo | Start<br>Start |
| 7. **Birthday** (Data de nascimento):<br>• DD (seleccione o dia) ou MM (seleccione o mês: se seleccionou 12h)<br>• MM (seleccione o mês) ou DD (seleccione o dia: se seleccionou 12h)<br>• YY (seleccione o ano) | ▲ Para cima / ▼ Para baixo<br>▲ Para cima / ▼ Para baixo<br>▲ Para cima / ▼ Para baixo | Start<br>Start<br>Start |
| 8. **Sex** (Sexo):<br>Seleccione MALE ou FEMALE (Masculino ou Feminino) | ▲ Para cima / ▼ Para baixo | Start |
| 9. **Activity** (Actividade):<br>Seleccione LOW, MODERATE, HIGH ou TOP (consulte as instruções da página 63). | ▲ Para cima / ▼ Para baixo<br>• seleccione o seu nível de actividade para o teste de Fitness. | Start |
| 10. **$VO_{2max}$ SET (Definir $VO_{2max}$)**<br>Quando definir este valor pela primeira vez, a unidade de pulso sugere um valor predefinido de 36 para mulheres e 45 para homens (consulte as instruções da página 64). | ▲ Para cima / ▼ Para baixo<br>• indique este valor se souber o seu **actual consumo máximo de oxigénio, determinado por equipamentos médicos adequados** | Start |

| O visor apresenta a seguinte indicação: | Prima o botão ▲ Para cima / ▼ Para baixo para definir o parâmetro intermitente | Prima o botão Start para aceitar |
|---|---|---|
| 11. **$HR_{max}$ SET**<br>Quando definir este valor pela primeira vez é apresentado como valor predefinido o valor máximo da frequência cardíaca previsto para a sua idade (220-idade) (consulte as instruções da página 64). | **▲ Para cima / ▼ Para baixo**<br>• indique este valor, se souber o seu **actual valor máximo da frequência cardíaca, determinado por equipamentos médicos adequados.** | **Start** |
| 12. **$HR_{sit}$ SET**<br>Valor da frequência cardíaca na posição de sentado (consulte as instruções da página 64). | **▲ Para cima / ▼ Para baixo**<br>• indique o valor da frequência cardíaca na posição de sentado. | **Start** |

• Para voltar ao modo principal Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

**Nível de Actividade**

O nível de actividade é uma avaliação do seu nível de actividade física. Seleccione a alternativa que melhor descreve a quantidade e intensidade global da sua actividade física nos últimos seis meses.

| Nível de actividade | Descrição |
|---|---|
| **Low** (ocasional) | Participa ocasionalmente em actividades ao ar livre ou noutros exercícios que aceleram a respiração ou a transpiração. Não participa em programas regulares de exercício nem em actividades desportivas. |
| **Moderate** (consistente) | Pratica 1/2-2 horas/semana de actividades ao ar livre ou noutras formas de exercício, ou o seu trabalho requer uma fraca actividade física.<br>Exemplo: corre ou anda a pé 5-10 km/semana (3-6 milhas/semana). |
| **High** (empenhada) | Pratica 2 - 3 horas/semana de vigorosas actividades ao ar livre ou noutras formas de exercício *enérgico*. Ocasionalmente, faz percursos prolongados (1-3 dias) ao ar livre ou participa em eventos de competição.<br>Exemplo: corre ou anda a pé 10-20 km/semana (6-12 milhas/semana). |
| **Top** (competição) | Pratica vigorosas actividades ao ar livre ou outras formas de exercício *enérgico*, pelo menos 5 vezes por semana. Provavelmente, faz exercício para melhorar o seu desempenho, ou para se preparar para uma actividade prolongada ao ar livre. |

**Consumo Máximo de Oxigénio ($VO_{2max}$, ml/kg/min)**
O $VO_{2max}$ é utilizado para calcular o consumo de energia. O $VO_{2max}$ é a quantidade máxima de oxigénio que o organismo consegue consumir durante um esforço máximo. Também é conhecido como a potência aeróbica máxima ou o consumo máximo de oxigénio. O $VO_{2max}$ é um parâmetro vulgarmente utilizado no fitness aeróbico (cardiovascular). O fitness aeróbico traduz a maior ou menor capacidade que o sistema cardiovascular tem para transportar e utilizar oxigénio do organismo. A maneira mais exacta de determinar o seu $VO_{2max}$ é através de uma prova de esforço.

***Nota:*** *Se não souber este valor e efectuar o teste de Fitness pode determinar um valor idêntico: o OwnIndex. Para obter mais informações, consulte a página 38.*

**Valor máximo da frequência cardíaca ($HR_{max}$)**
A $HR_{max}$ é utilizada para calcular o consumo de energia. A $HR_{max}$ traduz o número mais elevado de batimentos cardíacos por minuto durante o esforço físico máximo. A $HR_{max}$ é uma ferramenta útil para determinar a intensidade da actividade. A maneira mais exacta de determinar a $HR_{max}$ é através de uma prova de esforço.

**Frequência cardíaca na posição de sentado ($HR_{sit}$)**
A $HR_{sit}$ é utilizada para calcular o consumo de energia. Para obter uma estimativa do consumo de energia com a máxima precisão, a $HR_{sit}$ deve corresponder à sua frequência cardíaca quando não está a efectuar qualquer actividade física (quando está sentado). Para determinar a $HR_{sit}$ sente-se e coloque o transmissor. No modo principal Time, utilize o botão ▼ **Para baixo** para visualizar a sua frequência cardíaca. Passados 2 a 3 minutos leia o valor indicado na unidade de pulso. É essa a sua $HR_{sit}$. Para calcular a $HR_{sit}$ com mais precisão utilize o Computador Outdoor durante um dia inteiro. Esporadicamente, quando estiver sentado sem fazer qualquer actividade física durante 2-3 minutos, tome nota da frequência cardíaca. À noite, calcule o valor médio.

### 4.3.2 DEFINIÇÕES GERAIS

Prima **Start**

- HR LIMITS

Prima ▲ **Para cima**

- UNITS

Prima ▲ **Para cima**

- VERT. SPEED

Prima ▲ **Para cima**

- INTRO

Prima ▲ **Para cima**

- SOUND

Introduza as definições gerais da unidade de pulso no menu Settings/General (Definições/geral). Pode definir as seguintes informações:

- A sua zona-alvo em termos de frequência cardíaca.
- Unidades de medida.
- Velocidade vertical, i.e., velocidade de ascensão ou de descida em minutos ou horas.
- Activar ou desactivar animações nos modos principais.
- Activar ou desactivar sons em botões e actividades na unidade de pulso •)))).

**Definir os Limites da Frequência Cardíaca para o Alarme da Zona-alvo**

A definição dos valores limites inferior e superior da frequência cardíaca permite criar uma zona alvo para a frequência cardíaca. Esta função ajuda-o a manter um determinado nível de intensidade, consoante os seus objectivos. Os valores predefinidos da zona-alvo da frequência cardíaca da unidade de pulso são 80-160 bpm. A sua zona-alvo também pode ser definida em percentagem da $HR_{max}$ (consulte a página 62).

Por exemplo, se a sua frequência cardíaca máxima for de 200 bpm, 60%-85% a dua $HR_{max}$ será 120-170 bpm.

1. No modo principal Time, prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Menu WATCH SET**.
2. Prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** até ser exibida a indicação **Menu SETTINGS**.
3. Prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Settings USER**.
4. Prima o botão ▼ **Para baixo**. É exibida a indicação **Settings GENERAL**.
5. Prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Set HR LIMITS**.

6. Prima o botão **Start** para especificar os valores limites para a sua frequência cardíaca e siga os seguintes passos:

| O visor apresenta a seguinte indicação: | Prima o botão ▲ Para cima / ▼ Para baixo para definir o parâmetro intermitente | Prima o botão Start para aceitar |
|---|---|---|
| 7. **Limit High:**<br>• SET ON / OFF | **▲ Para cima / ▼ Para baixo**<br>• active ou desactive o limite superior. | **Start**<br>• Se desactivar o limite, vá para o passo 8. |
| • SET LIMIT | **▲ Para cima / ▼ Para baixo**<br>• introduza o limite superior. | **Start** |
| 8. **Limit Low:**<br>• SET ON / OFF | **▲ Para cima / ▼ Para baixo**<br>• active ou desactive o limite inferior | **Start**<br>• Se desactivar o limite, ignore o resto dos passos. |
| • SET LIMIT | **▲ Para cima / ▼ Para baixo**<br>• introduza o limite inferior. O limite inferior não pode ser mais elevado do que o limite superior. | **Start** |

- Para voltar ao modo principal Time, prima o botão **Stop** sem libertar.
  Para obter mais informações sobre o funcionamento do alarme da zona-alvo, consulte a página 29.

***Nota:*** *Se desactivar os limites da frequência cardíaca, o alarme da zona-alvo no modo principal Action é desactivado e não será calculado nenhum valor limite no ficheiro de acção.*

**Sugestão: Como utilizar as Zonas-alvo da Frequência Cardíaca**
Em relação à preparação para a maioria das actividades ao ar livre, o exercício mais intenso nem sempre é o melhor. Varie a intensidade dos exercícios que efectua de acordo a uma os seus objectivos e nível de fitness. Faça alguns exercícios de intensidade ligeira a moderada (60-70 % da sua $HR_{max}$), e outros a uma maior intensidade. Quanto mais prolongada for a actividade que pretende efectuar, mais exercícios de baixa intensidade deverá efectuar. Para obter mais informações sobre as zonas-alvo e para obter um programa de exercício pessoal, visite o site www.PolarOutdoorGuide.com.

**Alterar Unidades**

As definições das Unidades afectam as seguintes funções:

| | Unidades 1 | Unidades 2 |
|---|---|---|
| Dados pessoais | kg<br>cm | lb<br>ft |
| Altitude | m | ft |
| Pressão barométrica | hPa | inHg |
| Velocidade vertical na ascensão ou na descida* | m/min<br>m/h | ft/min<br>ft/h |
| Temperatura | °C | °F |

*Para alterar a velocidade vertical, consulte a secção seguinte.

1. No modo principal Time, prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Menu WATCH SET**.
2. Prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** até visualizar a indicação **Menu SETTINGS**.
3. Prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Settings USER**.
4. Prima o botão ▼ **Para baixo**. É exibida a indicação **Settings GENERAL**.

5. Prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Set HR LIMITS**.
6. Prima o botão ▲ **Para cima**. É exibida a indicação **Set UNITS**.
7. Prima o botão **Start** e siga o seguinte passo:

| | | |
|---|---|---|
| 8. O visor apresenta a seguinte indicação:<br>**Units**<br>**1: M / HPA / °C** ou<br>**2: FT / INHG / °F** | Prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** para seleccionar as Unidades 1 ou 2, que está intermitente. | Prima o botão **Start** para aceitar. |

- Para voltar ao modo principal Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

**Definir a Velocidade Vertical**

Os parâmetros da velocidade vertical permitem definir se a velocidade de ascensão/descida é visualizada em metros/pés por minuto ou por hora. Pode controlar a velocidade de ascensão ou de descida se o altímetro estiver activado no modo principal Alti.

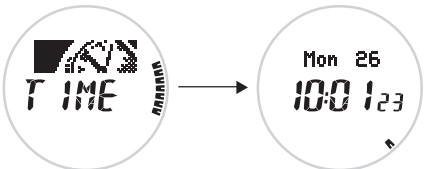
| Tipo de velocidade vertical | Utilize se... |
|---|---|
| Velocidade por minuto | ...espera alterações rápidas da altitude, como acontece na descida em esqui ou no montanhismo. |
| Velocidade por hora | ...caminhar em terreno sem subidas ou montanhas íngremes. |

1. No modo principal Time, prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Menu WATCH SET**.
2. Prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** até ser exibida a indicação **Menu SETTINGS**.
3. Prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Settings USER**.
4. Prima o botão ▼ **Para baixo**. É exibida a indicação **Settings GENERAL**.
5. Prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Set HR LIMITS**.
6. Prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** até ser exibida a indicação **Set VERT. SPEED**.
7. Prima o botão **Start** para especificar a velocidade vertical:

| | | |
|---|---|---|
| 8. O visor apresenta a seguinte indicação: **Vert. speed RATE SET M/FT** | Prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** para seleccionar a velocidade vertical por minuto (Min) ou por hora. | Prima o botão **Start** para aceitar. |

- Para voltar ao modo principal Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

**Activar/desactivar a introdução**




Ao percorrer os modos principais, a animação inicial do modo principal é exibida durante alguns segundos antes de ser exibido o visor do modo principal. Se não quiser visualizar a animação, desactive-a.

1. No modo principal Time, prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Menu WATCH SET**.
2. Prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** até ser exibida a indicação **Menu SETTINGS**.
3. Prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Settings USER**.
4. Prima o botão ▼ **Para baixo**. É exibida a indicação **Settings GENERAL**.
5. Prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Set HR LIMITS**.
6. Prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** até ser exibida a indicação **Set INTRO**.
7. Prima o botão **Start** para activar ou desactivar a animação inicial:

| | | |
|---|---|---|
| 8. O visor apresenta a seguinte indicação: **Set INTRO** **ON** ou **OFF** | Prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** para activar ou desactivar a animação. | Prima o botão **Start** para aceitar. |

- Para voltar ao modo principal Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

**Activar/desactivar o som**

As definições do som afectam os seguintes sons: o som dos botões, dos Alarmes das Zonas-alvo da Frequência Cardíaca e os sons de início e fim do cronómetro e dos temporizadores da contagem decrescente e das acções. As definições do som não afectam os alarmes do relógio (alarmes diários e lembretes) o som que indica a conclusão/falha do teste de Fitness.

1. No modo principal Time, prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Menu WATCH SET**.
2. Prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** até ser exibida a indicação **Menu SETTINGS**.
3. Prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Settings USER**.
4. Prima o botão ▼ **Para baixo**. É exibida a indicação **Settings GENERAL**.
5. Prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Set HR LIMITS**.
6. Prima o botão ▼ **Para baixo**. É exibida a indicação **Set SOUND**.
7. Prima o botão **Start** para activar ou desactivar o som:

| | | |
|---|---|---|
| O visor apresenta a seguinte indicação:<br>**Set SOUND**<br>**ON** ou **OFF** | Prima o botão<br>▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo**<br>para activar ou desactivar o som. | Prima o botão **Start**<br>para aceitar. |

- Para voltar ao modo principal Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

***Nota:*** *Os sons da unidade de pulso são desactivados se visualizar o indicador de pilha fraca. No entanto, o alarme do relógio continua a funcionar se tiver sido definido antes de se visualizar o símbolo.*

## 4.4 CRONÓMETRO

Utilize o cronómetro se quiser controlar a duração de um evento com tempos intermédios, como durante uma corrida em pista ou para saber quanto tempo demora a subir uma encosta.

1. No modo principal Time, prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Menu WATCH SET**.
2. Prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** até visualizar **Menu STOPWATCH**.
3. Prima o botão **Start** para iniciar o cronómetro. O cronómetro começa a funcionar.
4. Para obter tempos parciais, prima o botão **Start**. É exibida a indicação **StopWatch SPLIT**.
5. Para parar o cronómetro, prima o botão **Stop**. É exibida a indicação **StopWatch PAUSED**.
6. Para reiniciar o cronómetro, prima o botão **Start**. Para voltar ao modo principal Time e utilizar outras funções enquanto o cronómetro está a funcionar, prima o botão **Stop** sem libertar.

Quando o cronómetro estiver em pausa, pode colocá-lo a zero. Prima o botão **Stop** sem libertar, até repor o visor a zero.

***Nota:*** *Os outros temporizadores não afectam o cronómetro. Pode utilizar o cronómetro separadamente, mesmo se estiver a gravar uma acção ou a utilizar outras funções.*

## 4.5 TEMPORIZADOR DE CONTAGEM DECRESCENTE

O temporizador de contagem decrescente funciona como o cronómetro, mas conta o tempo no sentido descendente, até zero, a partir de um valor previamente definido. Defina o tempo da contagem decrescente e ligue o temporizador no menu de contagem decrescente.

1. Para passar ao menu de contagem decrescente, prima primeiro o botão **Start** no modo principal Time e depois, o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** até aparecer **Menu COUNTDOWN**.
2. Prima o botão **Start** para definir o tempo do temporizador.
3. Utilize o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** para introduzir as horas, minutos e segundos. Prima o botão **Start** depois de introduzir cada um dos valores. Depois de acertar os segundos, o temporizador de contagem decrescente começa a funcionar.
4. Prima o botão **Start** para obter tempos parciais.
5. Se quiser colocar o temporizador de contagem decrescente em pausa, prima o botão **Stop**. É exibida a indicação **CountDown PAUSED**.
6. Para retomar a contagem decrescente, prima o botão **Start**.
7. Para voltar ao modo principal Time e utilizar outras funções durante o funcionamento do temporizador de contagem decrescente, prima o botão **Stop** sem libertar.

O temporizador de contagem decrescente memoriza o valor predefinido.

- Se utilizar o mesmo valor não precisa de definir novamente o tempo quando voltar a usar o temporizador de contagem decrescente.
- Se quiser repor o valor predefinido do temporizador de contagem a seguir a uma pausa, prima o botão **Start** sem libertar.
- Se quiser colocar o temporizador de contagem decrescente a zero a seguir a uma pausa, prima o botão **Stop** sem libertar. O temporizador de contagem decrescente é colocado a zero. Pode agora voltar a definir o tempo da contagem decrescente.

**Como funciona:** No modo principal Time, o indicador intermitente existente no círculo exterior indica que o cronómetro ou o temporizador de contagem decrescente está activo. Quando o temporizador pára, a unidade de pulso emite um sinal de alarme de curta duração e a indicação: **COUNTDOWN 00:00.00.** Prima qualquer botão (excepto o botão **Light**) para a unidade de pulso voltar ao modo em que se encontrava. Os outros temporizadores não afectam o temporizador de contagem decrescente.

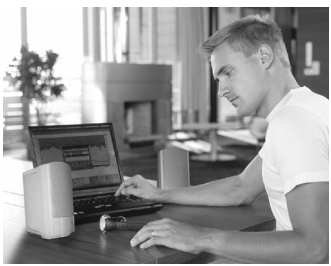
**Sugestão: Como utilizar o Temporizador de Contagem Decrescente para evitar a desidratação**
Defina o temporizador de contagem decrescente para lhe lembrar que deve beber pequenas quantidades de líquidos com frequência durante toda a actividade. De hora a hora beba pelo menos 250 ml de água ou de outro líquido se estiver num ambiente quente e/ou húmido. Se a sua frequência cardíaca estiver a subir gradualmente, apesar de não se ter verificado um aumento da velocidade, aumente a ingestão de líquidos. Não espere até sentir sede – isso significa que já está desidratado.

## 4.6 TRANSFERIR DEFINIÇÕES DO PC COM A FERRAMENTA POLAR UPLINK

O computador Outdoor Polar e a Ferramenta Polar UpLink permitem-lhe transferir directamente para a unidade de pulso as seguintes funções:

- Definições, lembretes e logótipos da unidade de pulso.
- Alterar a função HeartTouch.

Pode transferir a ferramenta Polar UpLInk do site www.polar.fi. Para utilizar a ferramenta UpLink, necessita de um computador com placa de som e altifalantes ou auscultadores dinâmicos. Para mais informações visite o site www.polar.fi



# 5. CUIDADOS E MANUTENÇÃO

Tal como acontece com qualquer outro dispositivo electrónico, o seu Computador Outdoor Polar deve ser tratado com cuidado. As sugestões apresentadas a seguir vão ajudá-lo a cumprir os requisitos da garantia e a tirar partido deste produto, por muitos e muitos anos.

Guarde a unidade de pulso e o transmissor num local fresco e seco. Não os guarde num ambiente húmido, dentro de materiais que impeçam a respiração (i.e., um saco de plástico) nem juntamente com materiais condutores, como uma toalha molhada.

**Cuidados a ter com o Computador Outdoor Polar**

- Mantenha o Computador Oudoor Polar limpo. Limpe-o com uma solução de água e sabão suave. Seque-o cuidadosamente com uma toalha macia. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo, como palha-de-aço ou químicos de limpeza.
- As temperaturas de funcionamento da unidade de pulso são -10 °C a +60 °C / 14 °F a 140 °F e as temperaturas de armazenamento são -20 °C a +70 °C / -4 °F a 158 °F
- Não exponha o Computador Outdoor à luz solar directa durante períodos prolongados, como acontece se o deixar dentro de um automóvel estacionado ao sol.
- Mantenha os canais de medição da pressão atmosférica limpos (aberturas laterais da unidade de pulso), para garantir uma medição correcta da altitude e da temperatura. Não introduza nenhum objecto nas aberturas.
- Não dobre nem estique o transmissor. Se o fizer, poderá danificar os eléctrodos.
- Não seque o transmissor sem ser com uma toalha. O manuseamento inadequado pode danificar os eléctrodos.

**Utilizar o Computador Outdoor Polar na Água**

É possível que a monitorização da frequência cardíaca na água sofra algumas interferências, em virtude da água das piscinas possuir um elevado teor de cloro e da água do mar ser muito condutora. Por este motivo, os eléctrodos do transmissor podem entrar em curto-circuito, impedindo-o de detectar os sinais ECG. Pode usar a unidade de pulso quando estiver a nadar, por exemplo, pois ela é resistente à água até 100m de profundidade. No entanto, o Computador Outdoor Polar não é um instrumento de mergulho, pelo que não deve utilizar as funções ou premir os botões quando estiver a realizar actividades subaquáticas.

**Assistência**
Durante os dois anos do período da garantia, a assistência deve ser prestada apenas por um Centro de Assistência Técnica Polar autorizado. A garantia não cobre danos, mesmo que indirectos, resultantes de assistência técnica prestada por serviços não autorizados pela Polar Electro.

**Pilha do Transmissor**
Contacte o Centro de Assistência Técnica Polar autorizado para obter um transmissor de substituição  A Polar recicla os transmissores usados. Consulte o Cartão de Registro do Cliente para obter instruções detalhadas.

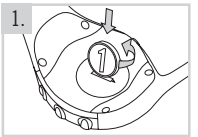
**Substituir a Pilha da Unidade de Pulso**
Evite abrir a tampa do compartimento da pilha, que está selada, durante o período da garantia. Recomendamos o recurso a um Centro de Assistência Técnica Polar autorizado para substituir a pilha. Se decidir substituir a pilha sozinho, siga as instruções.

***Nota:*** *Para garantir a duração máxima da tampa da pilha, abra-a apenas quando for necessário substituir a pilha, ou reiniciar a unidade de pulso. Recomendamos a mudança do selo da tampa sempre que substituir a pilha. Poderá obter conjuntos adicionais de selos nos Centros de Assistência Polar autorizados.*

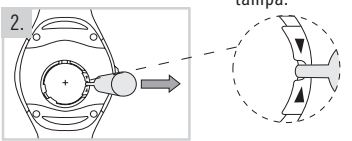
Para substituir a pilha da unidade de pulso, necessita de uma chave de fendas pequena, de um selo, de uma moeda e de uma pilha (CR 2032). O indicador de pilha fraca é exibido quando a capacidade da pilha da unidade de pulso for de 10 - 15 %.

***Nota:***

- *O uso excessivo da luz de retroiluminação e do altímetro, gasta a pilha da unidade de pulso mais rapidamente.*
- *Num ambiente frio, o indicador de pilha fraca pode ser exibido, mas é desactivado logo que voltar a um ambiente com uma temperatura normal.*
- *A luz de retroiluminação e os sons da unidade de pulso são automaticamente desactivados quando a indicação exibida. No entanto, o som do alarme do relógio continuará a funcionar se o alarme tiver sido activado antes do símbolo ser exibido no visor.*




1. Abra o compartimento da pilha, rodando a tampa da direita para a esquerda (na direcção de OPEN), com uma moeda que se adapte perfeitamente à ranhura da tampa.




2. Retire a tampa do compartimento da pilha. Introduza uma **chave de fendas pequena** no orifício indicado pelas duas setas. Utilizando a chave de fendas, levante a pilha com cuidado e substitua-a por uma nova. Tenha cuidado para não danificar a parte roscada da tampa.
3. Coloque o lado negativo (-) da pilha voltado para o fundo do compartimento da pilha, e o lado positivo (+) voltado para a tampa.
4. Retire o selo da tampa do compartimento da pilha e substitua-o por outro novo. Coloque o selo correctamente sobre a ranhura.
5. Coloque a tampa do compartimento da pilha na posição correcta e feche-a, rodando da esquerda para a direita (na direcção de CLOSE) com uma moeda. Verifique se a tampa fica bem fechada! Recomendamos a calibração do altímetro ou do barómetro depois de substituir a pilha.

***Nota:***

- *Depois de substituir a pilha, volte a introduzir as definições básicas. Para obter mais informações, consulte a página 9.*
- *Mantenha as pilhas fora do alcance de crianças. Se uma pilha for engolida, contacte imediatamente um médico.*
- *Elimine as pilhas de acordo com as regulamentações locais.*

# 6. FUNCIONAMENTO SEGURO DO COMPUTADOR OUTDOOR

O Computador Outdoor Polar permite visualizar parâmetros ambientais, como a altitude e a pressão barométrica e indicadores do seu desempenho pessoal. Indica também o nível de esforço e a intensidade fisiológica durante a sua actividade. Não se destina nem está implícita nenhuma outra utilização. **O Computador Outdoor Polar não deve ser utilizado para calcular parâmetros meteorológicos que exijam rigor profissional ou industrial**. Além disso, não deve utilizá-lo para efectuar leituras se estiver a praticar actividades aéreas ou subaquáticas.

**Minimizar Eventuais Riscos durante Actividades Físicas ao Ar Livre**

A actividade física inclui sempre algum risco. Antes de iniciar uma actividade regular ao ar livre, recomendamos que responda às seguintes perguntas sobre o seu estado de saúde. Se responder afirmativamente a alguma destas perguntas, recomendamos que consulte um médico antes de iniciar qualquer actividade.

- Durante os últimos 5 anos não praticou exercício?
- Tem hipertensão ou colesterol elevado?
- Tem sintomas de alguma doença?
- Está a tomar algum medicamento para a tensão ou para o coração?
- Tem ou teve problemas respiratórios?
- Está a recuperar de doença grave ou de tratamento médico?
- Tem um pacemaker ou outro dispositivo electrónico implantado?
- Fuma?
- Está grávida?

Para além da intensidade da actividade, do desempenho do coração, da tensão arterial, da sua condição física, da asma, dos problemas respiratórios, etc., a medicação, algumas bebidas energéticas, o álcool e a nicotina, também podem afectar a sua frequência cardíaca.

**É importante estar atento às reacções do seu organismo durante a actividade física.** Se sentir alguma dor inesperada ou fadiga excessiva durante a actividade deve parar ou continuar com menos intensidade.

**Aviso para pessoas com pacemakers, desfibriladores ou outros dispositivos electrónicos implantados.** Os indivíduos com pacemaker que utilizem a função de controlo da frequência cardíaca do Computador Outdoor, fazem-no por sua conta e risco. Antes de qualquer utilização, recomendamos sempre a realização de uma prova de esforço sob supervisão médica. Esta prova destina-se a garantir a segurança e fiabilidade da utilização simultânea do pacemaker e do Computador Outdoor Polar.

**Se tem alergia cutânea a alguma substância ou se suspeita de uma reacção alérgica provocada pela utilização do produto,** consulte a lista de materiais apresentada na página 81. Para evitar qualquer risco de reacção cutânea provocada pelo transmissor, use-o por cima da roupa. Não se esqueça de humedecer bem a roupa sob os eléctrodos, para garantir o seu adequado funcionamento.

# 7. PERGUNTAS MAIS FREQUENTES

**O que devo fazer se...**

**...não acontecer nada quando carrego nos botões?**
Se não houver reacção a nenhum botão, reinicialize a unidade de pulso. A reinicialização limpa apenas a data e as horas dos alarmes diários, mantendo os ficheiros gravados e o registo automático. Os valores de calibração do altímetro e do barómetro assumem os valores predefinidos (pressão padrão ao nível do mar 013 hPa/29,90 inHg). Para reiniciar a unidade de pulso retire a pilha e volte a colocá-la. Para obter mais informações, consulte a página 77.

***Nota:*** *Se não premir nenhum botão depois de reiniciar a unidade de pulso, passado um minuto esta entra no modo principal Time.*

**...a frequência cardíaca for irregular ou extremamente elevada?**
É possível que tenha entrado no raio de alcance de sinais electromagnéticos fortes, que podem provocar leituras irregulares. Isso pode acontecer perto de linhas de alta tensão, semáforos, linhas de comboios movidos a electricidade e de eléctricos, teleféricos para esquiadores, motores de automóveis, computadores de bicicleta, alguns aparelhos de exercício motorizados (ex. equipamentos de fitness) ou telemóveis. Verifique a área onde se encontra e afaste-se da origem das interferências.

**...a leitura da altitude mudar, apesar de me encontrar à mesma altitude?**
A leitura da altitude baseia-se na pressão barométrica. As alterações da altitude ou das condições meteorológicas provocam alterações de pressão. Por exemplo, se se mantiver à mesma altitude mas ocorrerem alterações meteorológicas ou de pressão, o altímetro interpreta a alteração da pressão como uma alteração da altitude.

**...as leituras da pressão barométrica estiverem incorrectas?**
Se o barómetro for exposto a interferências externas, como ventos fortes ou aparelhos de ar condicionado, poderá exibir leituras incorrectas da pressão barométrica. Também é muito importante que se mantenha à mesma altitude quando utilizar o barómetro. Se as leituras se mantiverem incorrectas, os canais de medição da pressão atmosférica podem estar sujos. Neste caso, leve o Computador Outdoor a um Centro de Assistência Técnica Polar.

**...for preciso substituir a pilha da unidade de pulso?**
Recomendamos que todas a assistência seja prestada por um Centro de Assistência Técnica Polar autorizado. Este procedimento assegura a validade da garantia, evitando que o equipamento seja afectado por procedimentos de reparação incorrectos efectuados por agentes não autorizados. Depois de substituir a pilha, o centro de Assistência Técnica Polar testa a resistência da unidade de pulso à água e efectua uma verificação completa do seu computador Outdoor.

**...não for exibido nada no visor?**
O Computador Outdoor Polar sai da fábrica no modo de economia da pilha. Active-o carregando duas vezes no botão Start, para passar ao modo principal Time. Para obter mais informações, consulte a página 9.

**...o símbolo for activado?**
Normalmente o primeiro sinal de pilha fraca é o aparecimento do indicador de pilha fraca no visor. Para obter mais informações, consulte a página 77.

***Nota:*** *Num ambiente frio, o indicador de pilha fraca pode ser exibido, mas é desactivado logo que voltar a um ambiente com uma temperatura normal.*

# 8. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

**Unidade de pulso** A unidade de pulso é um produto laser da Classe 1.
Duração da pilha: Média de 1 ano, em utilização normal
Tipo de pilha: CR 2032
Selo da pilha: Circular 21,50 x 0,60
Temperatura de funcionamento: -10 °C a +60 °C / 14 °F a 140 °F
Temperatura de armazenamento: -20 °C a +70 °C / -4 °F a 158 °F
Resistente à água: até 100 m / 330 pés
Material do bracelete: Poliuretano
Material da tampa posterior e da fivela do bracelete: Aço inoxidável conforme à Directiva 94/27/EU e suas alterações 1999/C 205/05, sobre a libertação de níquel a partir de produtos destinados a entrar em contacto directo e prolongado com a pele.

**Relógio**
Precisão: superior a ± 0,5 segundos / dia a uma temperatura de 25 °C / 77 °F

**Monitor da Frequência Cardíaca**
Precisão: ± 1% ou 1 bpm, consoante o maior, em condições de estabilidade.
Intervalo da medição da frequência cardíaca: 15-240

**Altímetro**
A unidade de pulso Polar calcula a altitude através da altitude média padrão a pressões atmosféricas definidas, de acordo com a ISO 2533.
Intervalo de visualização: -550 m a +9000 m / -1800 pés a + 29500 pés
Resolução: 1 m / 5 pés
Ascensão/Descida
Resolução: 5 m / 20 pés
Resolução da velocidade vertical:
1 m por min ou 50 m por hora
5 pés por min ou 200 pés por hora
Compensado em função da temperatura

**Barómetro**
Intervalo de visualização: Pressão actual ao nível do mar 800 hPa a 1100 hPa / 23,60 inHg a 32,50 inHg
Pressão absoluta 300 hPa a 1100 hPa / 8,85 inHg a 32,50 inHg
Resolução: 1 hPa / 0,05 inHg

**Termómetro**
Intervalo de visualização: -20 °C a +60 °C / -4 °F a 140 °F
Resolução: 1 °C / 1 °F

**Transmissor**
Vida útil da pilha: Média de 2500 horas de uso
Tipo de pilha: Pilha de lítio
Temperatura de funcionamento: -10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Temperatura de armazenamento: -40 °C a +70 °C / -40 °F a +158 °F
Material: Poliuretano
À prova de água

**Tira Elástica**
Material da fivela: Poliuretano
Material do tecido: Nylon, poliéster e borracha natural, incluindo uma pequena quantidade de látex

**Valores Limites das Informações gravadas em Ficheiros de Acção**
Máximo de 80 Ficheiros de Acção
Tempo máximo de acção gravado num ficheiro de acção: 99 h 59 min 59 s

# 9. GARANTIA LIMITADA INTERNACIONAL POLAR

- Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Inc. em nome dos clientes que adquiriram este produto nos EUA ou Canadá. Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Oy em nome dos clientes que adquiriram este produto noutros países.
- A Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garante ao consumidor/comprador original deste dispositivo, que este produto se encontra livre de defeitos de material e de mão de obra, por um período de dois anos a contar da data de aquisição.
- **Agradecemos que guarde o seu recibo ou o Cartão de Garantia Internacional, que constitui prova de compra!**
- A garantia não cobre a pilha, danos devidos a uso inadequado ou abusivo, acidentes, incumprimento das precauções, manutenção inadequada, uso comercial, caixas rachadas ou destruídas e a tira elástica.
- A garantia não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas com o produto. Durante o período de garantia o produto será reparado ou substituído, num Centro de Assistência Técnica, sem quaisquer encargos.
- Esta garantia não afecta os direitos estatutários do consumidor, consagradas nas leis nacionais ou estaduais em vigor, ou os direitos do consumidor em relação ao retalhista, decorrentes do respectivo contrato de venda/compra.

CE 0537 Esta marcação CE indica a conformidade do produto com a Directiva 93/42/EEC.

A Polar Electro Oy é uma empresa com certificação ISO 9001:2000.
Copyright © 2004 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlândia.
Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste manual pode ser utilizada ou reproduzida, seja de que forma for e por que meio for, sem o consentimento prévio por escrito da Polar Electro Oy. Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo ™, são marcas comerciais da Polar Electro Oy. Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo ®, são marcas registadas da Polar Electro Oy.

# 10. TERMO DE RESPONSABILIDADE DA POLAR

- O conteúdo deste manual destina-se apenas para fins informativos. Devido ao programa de desenvolvimento permanente do fabricante, os produtos aqui descritos estão sujeitos a alterações sem aviso prévio.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não faz quaisquer representações nem fornece garantias em relação a este manual, ou em relação aos produtos aqui descritos.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não se responsabiliza por quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, decorrentes de, ou referentes ao uso deste material ou dos produtos aqui descritos.

Este produto está protegido por uma ou várias das seguintes patentes:
US 6277080, US 6361502, US 6418394, US 6537227, US 4625733, US 6272365, US 6477397, US 5611346, US 5486818, US 5491474. Outras patentes pendentes.

Fabricado por:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

POLAR®

# 11. ÍNDICE REMISSIVO


Alarme da zona-alvo ..... 29
Alarme ligado/desligado ..... 43
Apagar um ficheiro ..... 54
Ascensão/Velocidade de ascensão ..... 17, 30, 53, 56
Bloqueio de botões ..... 8
Calibrar a altitude ..... 33
Calibrar o barómetro ..... 36
Consumo de energia ..... 17, 24, 60
Contador de declives ..... 30, 52, 56
Cronómetro ..... 72
Definição das unidades ..... 67
Definições da velocidade vertical ..... 67, 68
Definir a data ..... 9, 46
Definir dados do utilizador ..... 60
Descida/Velocidade de descida ..... 17, 30, 53, 56
Ficheiro de acção ..... 27, 50
Frequência cardíaca ..... 15, 22, 25, 30
Função HeartTouch ..... 11
Gráfico da altitude ..... 16, 32
Gráfico do barómetro ..... 20
Gráfico da frequência cardíaca ..... 28
Gravar uma acção **REC** ..... 22, 27
Hora em dois fusos horários ..... 14, 44
$HR_{sit}$ ..... 64
Indicação de pilha fraca ..... 71, 77, 80
Lembretes ..... 46
Limites da frequência cardíaca ..... 29, 65
Luz de retroiluminação ..... 8
Medir a frequência cardíaca ..... 25
Modo 12h / 24h ..... 9, 14, 44
OwnIndex ..... 40
Polar UpLink ..... 75
Pressão barométrica absoluta ..... 21
Recuperar informações da actividade ..... 50
Registo automático ..... 31, 35, 48
Reiniciar a unidade de pulso ..... 80
Snooze ..... 44
Som ligado/desligado ..... 29, 71
Substituição da pilha ..... 77
Temperatura ..... 21
Temporizador da contagem decrescente ..... 73
Teste de fitness ..... 38, 60
Transmissor ..... 25, 77
Valores totais de um período ..... 55
Visualizar ficheiros ..... 29
Voltar ao visor Time ..... 8